

ستمبر ۲۰۱۵ء

ہوم کیوان کو دکھائی نہیں دیتا کہ یہ لوگ ہر سال ایک بار یا دو بار کسی نہ کسی آفت میں  
پھنسے رہتے ہیں پھر بھی نہ توبہ کرتے ہیں اور نہ نصیحت قبول کرتے ہیں۔ (القرآن)



READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

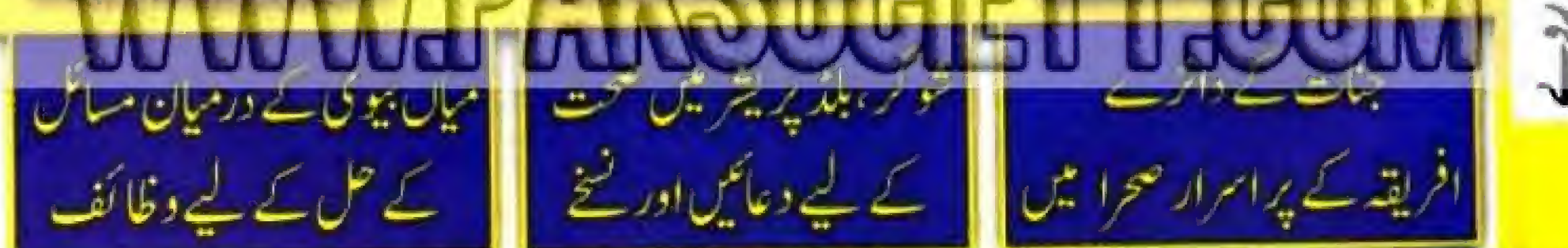
READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM



عمر ۲۰۱۵ء



میاں بیوی کے درمیان مسائل  
کے حل کے لیے وظائف

شوگر، بلڈ پریشر میں صحت  
کے لیے دعائیں اور نسخے

جنات کے دائرے  
افریقہ کے پر اسرار صحرا میں

قیمت ۰۸ روپے



پڑھ تیرا رب بڑا کریم ہے جس نے علم سکھایا قلم سے  
پیغمبرانہ تعلیمات، روحانی و سائنسی علوم اور نظریہ رنگ و نور کا نقیب

جلد: 37 شماره: 10

ستمبر 2015ء، ذوالقعدہ، ذوالحجہ 1436ھ

فی شماره: 80 روپے

کراچی

ماہنامہ

مہذب آں پاکستان نیو زیچیز سوسائٹی

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (بذریعہ رجسٹرڈ اک)..... سالانہ 850 روپے

بیرون پاکستان کے لیے..... سالانہ 170 امریکی ڈالر

خط کتابت کا پتہ

7-D, 1-1، علم آباد ٹراپہ 74600

پوسٹ نمبر 2213

فون نمبر: 021-36685469

فیکس: 021-36606329

ای میل نمبر: roohanidigest@yahoo.com

digest.roohani@gmail.com

facebook.com roohanidigest

www.roohanidigest.net

سرپرست اعلیٰ

ابداً الحی و قلندر بابا اولیاء

چیف ایڈیٹر

خواجہ شمس الدین عظیمی

منیجنگ ایڈیٹر

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

نہایتی ذی اثر ہدیہ رشتی

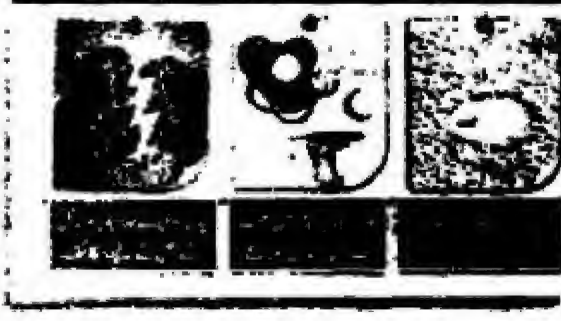
اعزازی معاون

سہیل احمد

READING  
Section

SCANNED BY AMIR





### اس ماہ بطور خاص.....

آوم ڈے

سنہ عظیمیہ کے زیر اہتمام آوم ڈے کی تیرہویں سالانہ تقریبات کا احوال.....

194a....♦♦♦

سنہ فتنیس

اس وقت مغربی دنیا کے کئی اداروں میں ماسٹر فتنیس کی ٹیکنیکس اور اس کے مفید اثرات زیر بحث ہیں۔ ماسٹر فتنیس کو بہت تیزی سے عملی زندگی میں لایا جا رہا ہے۔

51....♦♦♦

عقل حیران ہے، سائنس خاموش ہے....

OOPARTS

زمان و مکان سے پرے دریافتیں  
ایک چیز جو شاید لپخت سے ہزاروں سال قبل ہی بنائی گئی  
تھیں۔ سائنس اس بارے میں کیا کہتی ہے؟

59....♦♦♦

قدرتی آفات اور پاکستان

پاکستان میں ایک مرتبہ پھر سیلاب اور پادشوں سے تباہی ہو رہی ہے، کیا پاکستانی سیلاب کو ایک سالانہ آفت سمجھ کر قبول کر لیں یا اس کے مقابلے کی کوئی صورت ہے؟

15....♦♦♦

زریاب Ziryab

جس نے دنیا کو سکھائے آداب....

زریاب خلیفہ بادون رشید کے دور میں ایک سیاہ فام غلام تھا جو بعد ازاں اندلس (اسپین) چلا گیا، یہ مسلمان کئی حیرت انگیز صلاحیتوں کا حامل تھا آج بھی دنیا کے ہر گھر میں اس کے ذہن اور تجربے سے گندمی ہوئی کوئی نہ کوئی چیز زیر استعمال ہے لیکن شاید کم ہی لوگوں کو علم ہے کہ یہ سب کچھ اسلامی مملکت کے ایک آزاد کردہ غلام کی مہربانی منت ہے۔

27....♦♦♦

READING  
Section

SCANNED BY AMIR



- 06.... نور الہی نور نیوت.... اللہ اور اس کے رسول کا فرمان.... خواجہ شمس الدین عظیمی
- 07.... صدائے جرس.... وطن سے محبت نہ کرنا زمین کے تحفظات سے دور ہونا ہے۔ خواجہ شمس الدین عظیمی
- 11.... حق الیقین.... قمر جو غائب ہوا ہے وہی قمر ہے۔ ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

67

دنیا بھر کے سائنسدان ان پر اسرار دائروں کے حلقے کوئی حقیقی نتیجہ پیش نہیں کر سکے کہ یہ کیوں بنتے ہیں۔  
67.... ♦♦♦

- 35.... تسلیم و رضا کے بندے.... ارشد ابو نیوی ہے کہ: مسکریٹ بھی مدق ہدیہ ہے۔ اشفاق احمد
- 41.... جشن گلشن گلشن گلشن گلشن.... غزلت محبت کی محبت کی محبت ہو سکتی ہے۔ رضا علی عابدی

91



Activity بہت اچھی چیز ہے لیکن کثیر القاصد شخص اس کا برا استعمال کر سکتا ہے۔  
ہے جس قدر کام سے غرت کرنے والا ہوتی باتو قدسیہ 91....

- 41.... کیا دیکھا کیا سیکھا... آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ کے سر کی داستان.... جاوید چوہدری
- 49.... لڑائی جیت.... ازاد کی زندگی پر طنز و مزاح سے بھرپور ایک تحریر.... ارشاد بھٹو
- 79.... داستانہ گندم... براہوی ادب کا ایک شہکار فنکار.... فاکر تاج رئیسانی
- 109.... جتنی حسرتی زندگی.... زندگی کا ایک رٹ یہ بھی ہے۔ آپ بیتی پر مشتمل سنہ 109....
- 105.... چوٹا سا جھوٹ.... دسروں کا شہلہ دکنہ ہر مسلمان کو بی فریب ہے۔ ظہیر احمد اظہر

لیکن اگر آپ اس پر رد و ال کے تو آپ جہنم میں ہیں۔  
راجندر سنگھ بیدی 99....

لہذا اس کی شرم کریں؟... لہذا وہ انسان میں خود اعتمادی پیدا کرتا ہے۔ نیاجہ 113....

195

پاکستان

83



میں نے کی شرمناکات.... دنیا کی قدیم ترین تہذیب جڑ کے مکھڑات... ایک نئی کہانی ہے روحانی ہوں پر چھانڈ

READING Section



تھوڑی سی توجہ اور دیکھ بھال سے آپ اپنی جلد کو تروتازہ اور جھریوں سے صاف رکھ سکتی ہیں.....

فریج پڑ..... 143

کشمور کنول..... 115

♦♦♦..... 131

ریحانہ کوثر..... 135

مہوش اسلم..... 149

♦♦♦..... 147

بچوں میں الکالہ پیدا کریں..... بچوں کو ترغیب دیں کہ وہ اپنے آپ کو منوائیں۔

ایگزیماء، اذیت ناک جلدی بیماری..... راشدہ مفت میموریل ہیلتھ کلین.....

مہندی..... دوا بھی دلکشی کا ذریعہ بھی.....

کڈو..... معدہ اور پانکریس میں مفید ہے.....

گھسہ کا معالج..... ایسے مسائل جن کا حل ہمارے ہنر میں موجود ہے.....

خاص طور پر عورتیں کو اس بات کا اندازہ نہیں ہوتا کہ بے وقت کھانا ان کے لیے کتنا نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ رات کو دیر سے کھانے کی عادت سینے کے سرطان کا سبب بن سکتی ہے۔

طیسی مشورے..... عرق النساء سے بچنا اور اور طلاق کی تدابیر..... حکیم عادل اسماعیل..... 151

اشرف باجی کے ٹوکنے..... روز مرہ زندگی میں کام آنے والے نسخے..... ♦♦♦..... 155

کیفیات مراقبہ..... مراقبہ کے دوران مختلف کیفیات کا احوال..... ♦♦♦..... 163

یہ گرم اور صالح خون پیدا کرتا ہے اور جسم کو گرم کرتا ہے۔ ایسے تمام امراض میں جن کا سبب صفر ہو، گرما کھانا مفید بتایا جاتا ہے۔  
سارہ اسد..... 137

قرآنی انسائیکلو پیڈیا..... قرآنی الفاظ کی تشریحات..... ♦♦♦..... 167

روحانی سوال و جواب..... روحانی مسائل سے متعلق سوالات کے جوابات..... خواجہ شمس الدین عظیمی..... 169

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ..... بچوں کے لیے کہانیاں، لطیفے اور پینیاں..... نبیل عباسی..... 183

روحانی ڈاک..... آپ کے مسائل کا حل ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کے قلم سے..... ♦♦♦..... 199

علاجی القرآن



صحت مند زندگی



دلچسپ خبریں، حیرت انگیز واقعات اور عجائبات

زندگی میں بھڑی دانے کا غم

انسانی جسم کی کہانی، اس کی اپنی زندگی





تڑپتے سالوں کی طرف اس بار پھر مون مون کے موسم میں شدید ہار شوں سے سیلاب نے تباہی مچا دی۔ بلاشبہ قدرتی آفت انسان کی آزمائش ہوتی ہے، لیکن جب اس آفت میں انسانی کوتاہی بھی شامل ہو جائے تو انسانوں کی تکالیف کئی گنا بڑھ جاتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے سورۃ التوبہ میں فرمایا ہے:

”اور تم پر جو مہلت آتے ہیں وہ تمہارے ہی کرتوتوں کا نتیجہ ہیں اور خدا تو بہت خطاؤں سے درگزر کرتا ہے۔“

جس قوم میں حیات اور بے ایمانی درآتی ہے اس قوم کے دلوں میں دشمن کا خوف بٹھ جاتا ہے، وہ دوسروں اور توہمات میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ ناپ تول میں کمی، ذخیرہ اندوزی، رشوت و ملاوٹ کا رواج معاشرے کے چند لوگوں کے لیے کتنی ہی خوش حالی لائے لیکن بالآخر اس کا نتیجہ قطع و حلق، ہلاکت و تباہی اور سیلاب کی صورت میں سامنے آتا ہے۔ اللہ تعالیٰ ان تمام مہلتوں سے بچنے کا انتہائی مؤثر بھی قرآن میں بیان فرماتے ہیں:

”اور کیا ان کو دکھائی نہیں دیتا کہ یہ لوگ برسوں ایک بار یا دو بار کسی نہ کسی آفت میں پھنستے رہتے

ہیں، پھر بھی نہ توبہ کرتے ہیں اور نہ نصیحت قبول کرتے ہیں۔“ [سورہ توبہ: آیت 126]

یعنی تڑپتے سالوں سے توبہ اور آئندہ اس کوتاہی کے دوبارہ نہ ہونے کی نصیحت پکڑنا۔۔۔

خدا کو سب سے زیادہ خوشی جس چیز سے ہوتی ہے وہ بندے کی توبہ ہے۔

رسول پاک ﷺ کا فرمان ہے کہ.....

”میرے کے سارے انسان خطا کار ہیں اور خطا کاروں میں بہترین وہ ہیں جو توبہ کرنے والے ہیں۔“ [ترمذی، قزوینی]

توبہ کے معنی ہیں پھٹا، رجوع کرنا، توبہ استغفار کے ساتھ اپنے اللہ خالق حقیقی کی طرف رجوع ہو کر یہ عزم کیجئے کہ ہم اپنے اور ملت کے اندر سے ان خطاؤں کو، بد عنوانیوں کو ختم کر کے دم لیں گے۔

توبہ کے بعد اس پر قائم رہنے کا پختہ عزم کیجئے اور شب و روز اللہ سے کیے ہوئے پیمان کی طرف واپس رکھیے لیکن..... بے یقینی، درماندگی، پریشانی اور عدم و تحفظ کے اس دور میں جب ہم دیکھتے ہیں کہ ہر شخص اپنے چھوٹوں اور اپنے احباب کو برائی سے بچنے کی تلقین کرتا ہے اور خود اس پر عمل نہیں کرتا تو ہمارے سامنے یہ بات آ جاتی ہے کہ نصیحت کا اثر اس لئے نہیں ہوتا کہ نصیحت کرنے والے خود بے عمل ہیں۔ ظلم و بربریت اور فتنہ و فساد کی ہیبت ہو یا قدرتی عذابوں کی تباہ کاریوں کا خوف، ہر حال میں بصیرت کے ساتھ اس کے اصل اسباب کا سراغ لگائیے اور سطحی تدبیروں پر وقت ضائع کرنے کی بجائے کتاب و سنت کے مطابق اپنی تمام صلاحیتوں کو کام میں لا کر صراطِ مستقیم پر قدم بڑھا دیجئے۔

”وہ جس کو چاہتا ہے دانا کی بھٹکا ہے اور جس کو دانا کی پیٹک اس کو بڑی نعمت ملی اور نصیحت تو دینی

لوگ قبول کرتے ہیں جو عقل مند ہیں۔“ [سورہ بقرہ: آیت 269]

توبہ الی

READING  
Section

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



# صکائے حیات

اس رنگ رنگ دنیا کو رونق بخشنے کے لئے قدرت نے حیات و ممات کا ایک مکمل نظام بنایا ہے۔ زمین پر جو بھی چیز موجود ہے دو حیوانات ہوں، جمادات ہوں، نباتات ہوں، حیوانات میں پرندے ہوں، چمکندے ہوں، درندے ہوں یا انسان ہوں اور زمین کے اوپر یا زمین کے اندر حشرات الارض ہوں۔ زمین پر تین حصے پانی کی حکمرانی ہے۔ پانی کی مخلوق میں گھونگے ہوں، سیپ ہوں، موقی ہوں، مرجان ہوں، دریائی گھوڑا ہوا اور پانی سے جنم لینے والی بے شمار مخلوقات ہوں، نباتات میں درخت ہوں، پودے ہوں، پھل ہوں، کھانے پینے کے لئے گھاس ہو، ترکاریاں اور سبزیاں ہوں، جمادات میں معدنیات ہوں، معدنیات میں ہیرے جواہرات ہوں، زینت و زیبائش کے لئے طرح طرح کے خوبصورت اور قیمتی پتھر ہوں، تانبہ ہو، تختل ہو، ایلومینیم ہو، ٹیس ہو، پیٹرول ہو، چاندی ہو یا سونا ہو سب کی تحقیق کا قانون ایک ہے اور وہ یہ ہے کہ ہر چیز پیدا ہوتی ہے، جوان ہوتی ہے اور کہن سالی میں منتقل ہو کر اس دنیا سے غائب ہو جاتی ہے۔

پیدائش کا نظام ہو اس نظام میں جوانی بڑھا پیا موت ہو، سب ایک معین قانون کے تحت حرکت کرتے ہیں اور یہ حرکت اس دنیا سے نکل کر دوسری دنیا میں بھی جاری رہتی ہے۔ قدرت کا نظام جس طرح پیدا کرنے کا پابند ہے اسی طرح ہر چیز کی حفاظت بھی اس نظام کی ذمہ داری ہے۔ زمین کے اوپر اللہ تعالیٰ نے ایک چھت بنائی ہے اور اس چھت کو ستاروں سے چاند سے، سورج سے ایسا مزین کیا ہے کہ انسان دیکھ کر خوش بھی ہوتا ہے اور حیران بھی ہوتا ہے۔

برشے کی بنیاد پانی ہے، پانی کے اوپر ہر تحقیق کا پورا نظام چل رہا ہے، پانی نہ ہو تو زمین بے آب و گیاہ و بھر خط بن جائے گی۔ پودوں، درختوں اور نباتات کی، دوسری چیزوں کی نشوونما کے لئے نمی، ہوا اور گرمی کا ہونا ضروری ہے اس کے ساتھ ساتھ آکسیجن فاسفورس، پوٹاشیم اور نائٹروجن وغیرہ ہوں تب بھی نشوونما نہیں ہو گی اور یہ سب چیزیں قدرت نے پانی میں جمع کر دی ہیں۔ جب پانی زمین میں دوزخا ہے تو جڑیں پانی چوس کر اپنے اندر

ستمبر 2015ء



جذب کر لیتی ہیں، درختوں کے ساتھ اگرچہ نہ ہوں تو انہیں درخت نہیں کہا جاتا۔ درختوں کی زینائش ہی پتوں کے ساتھ ہے لیکن یہ پتے صرف زینائش کا ہی کام نہیں کرتے، ان کے اوپر درخت کی زندگی کا انحصار ہے، ہر پتے میں رگیں ہوتی ہیں، مسالت ہوتے ہیں، یہ مسالت کاربن کو پتوں کی رگوں میں دوڑاتے ہیں اور یہی مسالت آکسیجن کو باہر نکالتے ہیں۔

پتوں کی بھی ایک چوری دنیا ہے، پتے درخت کو زندہ بھی رکھتے ہیں اور یہی پتے اگر بیمار ہو جائیں تو درخت بھی بیمار ہو کر ختم ہو جاتا ہے۔ یہی پتے جب زمین پر گرتے ہیں تو زمین کے اہر نباتات کے لئے کھاد کا کام دیتے ہیں۔ انسان کے پاس کوئی طاقت نہیں ہے کہ وہ اتنی بڑی زمین پر کھاد ڈال سکے۔ بارش برستی ہے، بجلی کڑکتی ہے، بجلی کی کڑک سے اور بارش کی بوندوں سے کھیتوں کو بیش بہا ناکرو جن میلا ہوتی ہے۔

دنیا میں ہر چیز ایک دوسرے کے لئے لازم و ملزوم ہے، ہر چیز دوسری چیز کے لئے ایما کر رہی ہے، ہر چیز دوسری چیز کی خدمت میں مصروف ہے، پھولوں میں رنگ دو بخورے اور کھیتوں کو اپنی طرف کھینچ رہی ہیں۔ سمندر کی اندر کی دنیا پر غور کیا جائے تو وہاں بھی یہی نظام عمل کار فرما ہے ہر چیز دوسری چیز کے کام آ رہی ہے، ہر چیز دوسری چیز کی خوراک بن رہی ہے۔ حیوانات کی زندگی کا دار و مدار آکسیجن پر ہے اور نباتات کی زندگی کا انحصار کاربن پر، اگر آکسیجن کم ہو جائے تو حیوانات ہلاک ہو جائیں گے اور کاربن کا ذخیرہ نہ رہے تو نباتات فنا ہو جائیں گے۔ کائناتی سسٹم نے کاربن کو نباتات کی آکسیجن کو حیوانات کی غذا بنا دیا ہے۔

الحمد للہ رب العالمین، ہر قسم کی تعریف اللہ کے لئے ہے جو ایسا منتظم اعلیٰ ہے جس نے عالمین کے لئے ایک مکمل نظام قائم کیا ہے، زمین کے اوپر موجود مخلوقات کی یہ بہت مختصر روئید اس لئے لکھی گئی ہے کہ ہمارے اندر فکری پیدا ہو، ہم یہ دیکھ سکیں اور سمجھ سکیں اور اس بات پر یقین کریں کہ نظام کائنات میں یہ قدر مشترک ہے کہ ہر چیز دوسری چیز سے ایک غلطی رشتے سے بندھی ہوئی ہے اور یہ غلطی رشتہ ایسا مضبوط رشتہ ہے کہ مخلوق میں سے کوئی ایک فرد بھی اس رشتے سے انکار نہیں کر سکتا اور نہ اس رشتے کو توڑ سکتا ہے۔ جب تک کوئی شے دوسری شے کے کام آ رہی ہے اس کا وجود ہے ورنہ مگر وہ شے مٹ جاتی ہے۔ یہ پورا نظام ہے جو پانی کی دنیا میں، فضاء میں، خلا میں، آسمانوں میں اور انسانوں میں جاری و ساری ہے۔

بارش کے بعد آسمان کھل جاتا ہے اور ہوا بادلوں کو اڑا کر لے جاتی ہے۔ نہ مسلسل بارش برستی ہے اور نہ آسمان کھلا رہتا ہے۔ دونوں حالتیں یکے بعد دیگرے واقع ہوتی رہتی ہیں۔ اگر بارش لگاتار برستی رہے تو مہرباں اور ترکاریاں اور ضروریات زندگی پوری کرنے کے لئے درکار غلے جل جائیں گے اور آمد و رفت کے راستے خدوش ہو جائیں گے۔ کار بار حیات میں رخنہ در آئے گا۔ اس کے برعکس اگر بارش برسنای بند ہو جائے اور آسمان کھلا رہے تو چشموں اور جھینوں کا پانی سڑ کر خشک ہو جائے گا، ہوا میں زہر ناکي شاٹ ہو جائے گی اور اس طرح روئے زمین پر بیماریاں پھیل جائیں گی، چراگاہیں سوخت ہو جائیں گی۔ پھول پھلوری نہیں رہے گی تو کھیاں پھولوں سے شہد حاصل نہیں کر سکیں گی اور اس طرح شہد کی پیداوار ہی ختم ہو جائے گی جس میں انسانوں کے



لئے شفا رکھ دی گئی ہے۔

ہر جان دار کی زندگی کا مدار ہو اہر ہے۔ اگر ہو ایک لمحہ کے لئے بھی رک جائے تو ہر جاندار کے اوپر موت وارد ہو جائے۔

قدرت یہ بھی چاہتی ہے کہ زمین کا کوئی خطہ کوئی حصہ قدرت کے فیض سے محروم نہ رہے۔ قدرت نے اس لئے درختوں کو دور دراز زمین تک پہنچانے کے لئے وسائل بنائے ہیں، ہوانے نیچوں کو اپنے دوش پر بٹھا کر دور دراز مقامات تک پہنچایا، نالوں، ندیوں اور دریاؤں نے نیچوں اور جزوں کو زمین کے ہر خطے تک پہنچا دیا۔ جب کوئی قوم اس سسٹم سے تجاوز کرتی ہے اور ایثار سے خود کو محروم کر دیتی ہے تو قدرت اس کو مٹا دیتی ہے۔

”اگر تم نے کائناتی سسٹم سے منہ پھیر لیا تو یہ زمین کسی اور کو قبضہ میں دے دی جائے گی۔“ (القرآن)

کائنات اور ہماری دنیا اور ہماری دنیا کی طرح بے شمار دنیا میں ایک سسٹم کے تحت چل رہی ہیں۔ ہر فرد کی اپنی ڈیوٹی ہے۔۔۔ کہ اس نظام کو صحیح طریقے سے چلائے۔۔۔ سورج کی اپنی ڈیوٹی ہے۔۔۔ چاند کی اپنی ڈیوٹی ہے۔۔۔ ہو ا کی اپنی ڈیوٹی ہے۔۔۔ پتے سمندر اور سبک خرام دریاؤں کی اپنی ڈیوٹی ہے۔۔۔ زمین کی اپنی ڈیوٹی ہے اور انسانوں کی اپنی ڈیوٹی ہے۔۔۔

جب زمین پر بے انصافی، حق تلفی، حسد، لالچ، خود غرضی، دولت پرستی، غرور و تکبر اور اللہ تعالیٰ سے انحراف اتنا زیادہ ہو جاتا ہے کہ سسٹم میں اعتدال قائم نہ رہے تو سسٹم ٹوٹ جاتا ہے۔۔۔ اور سسٹم نوٹے کیلئے آمد حیاں چلتی ہیں۔۔۔ طوفان آتے ہیں۔۔۔ ہر یکن۔۔۔ تائیفون۔۔۔ اور سونامی (سمندری زلزلے) آتے ہیں۔۔۔ قوموں کے عروج و زوال اور عذاب و ثواب میں یہ قانون کار فرما ہے کہ قومیں جب تک قدرت کے بنائے ہوئے فارمولوں کے مطابق زندگی گزارتی ہیں۔۔۔ اپنے اور دوسرے کے حقوق کی پاسداری کرتی ہیں۔۔۔ اپنے وطن اور اپنی زمین سے محبت کرتی ہیں۔۔۔ انسان کی قدر کم نہیں ہوتی۔۔۔ قدرت ان کی مدد کرتی ہے۔۔۔

جب کوئی قوم اپنی زمین اور اپنے وطن سے محبت نہیں کرتی تو دراصل وہ زمین کے تحفظات سے خود کو دور کرتی ہے۔۔۔ اور اللہ تعالیٰ کا بنایا ہوا قانون ایسے لوگوں کی مدد نہیں کرتا۔۔۔ جب کوئی قوم الہی قوانین سے انحراف کرتی ہے تو دراصل وہ قدرت کے کاموں میں دخل اندازی کرتی ہے۔۔۔ قدرت اس کو سسٹم سے باہر پھینک دیتی ہے۔۔۔ یہ بات کون نہیں جانتا۔۔۔؟ کون ہے جو یہ ملامت اس بات سے انکار کر سکے۔۔۔؟ کہ آج کے دور میں دولت پرستی عام ہو گئی ہے۔۔۔ دولت پرستی شرک ہے!۔۔۔ اور شرک اللہ تعالیٰ معاف نہیں کرتے۔۔۔ اللہ تعالیٰ بخیر اللہ توبہ ہیں۔۔۔ گناہ معاف کر دیتے ہیں۔۔۔ لیکن شرک معاف نہیں کرتے۔۔۔

ماویٰ اسحاق کیلئے انسانی قدریں پامال ہو رہی ہیں۔۔۔ ہر قاتل جانے والی چیز پر ہمدرد کر لیا گیا۔۔۔ عارضی آسائش و آرام اور زر پرستی زندگی کا مقصد بن گیا ہے۔۔۔

دنیا میں ایسی کوئی مثال سامنے نہیں آئی کہ ظالم کو دیر سویر اس کے ظلم کا بدلہ نہ ملا ہو۔ اس حقیقت سے بھی



READING Section  
2015

SCANNED BY AMIR





انکار ممکن نہیں کہ بد معاش اور بدکار آدمی کو زندگی میں سکون قلب کی دولت حاصل نہیں ہوتی۔ کیا کوئی بندہ یہ کہہ سکتا ہے کہ خیانت اور بددیانتی سے اس کی مسرت میں اضافہ ہوا ہے۔ کیا کوئی آدمی متعفن اور سڑی ہوئی غذا کھانے کے بعد چڑیوں، پریشانیوں اور بے چینیوں سے محفوظ رہ سکتا ہے....؟ ظاہر ہے کہ ان تمام سوالات کا جواب یہ ہے کہ برے کام کا نتیجہ ہر مرتبہ ہوتا ہے اور اچھے کام کا نتیجہ اچھائی میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس اصول کو لامحالہ تسلیم کرنا پڑے گا کہ انسانی فلاح خیر میں ہے اور شر کا نتیجہ ہمیشہ تباہی کی صورت میں سامنے آیا ہے۔ یہی قانون اجتماعی زندگی کا ہے۔ اجتماعی طور پر اگر کوئی معاشرہ وسیلہ کارائے زندگی میں مبتلا ہو جائے تو اس کا نتیجہ بھی اجتماعی تباہی مرتب ہوتا ہے۔

یہ بات کون نہیں جانتا کہ آج کا مسلمان من حیث القوم دوبارہ زندگی گزار رہا ہے۔ ایک وقت تھا کہ اس کی حکومت ایک عالم کو محیط تھی۔ آج یہ ان لوگوں کا محتاج کرم ہے جو اس کی کفالت میں زندگی گزارتے تھے۔ راست بازی، دیانت اور حقیقت پسندی انسانی زندگی کی معراج ہے۔ جب کسی قوم کو یہ معراج حاصل ہو جاتی ہے تو اس کو سکون قلب مل جاتا ہے۔ جو قومیں اعلیٰ انسانی صلاحیتیں اپنے اندر پیدا کر لیتی ہیں وہ زمین پر حکمرانی کرتی ہیں۔ جو قوم ان صلاحیتوں سے کام نہیں لیتی یعنی وہ محکوم اور غلام بن جاتی ہے۔

آج کا دور ایک قوم کے لئے حکومت اور طوق غلامی کا دور ہے۔ اللہ تعالیٰ کے قانون کے مطابق جو قوم زندہ ہے اور اس کے خون میں زندگی رواں دواں ہے اور جو قوم زمین پر پھیلانے ہوئے اللہ تعالیٰ کے وساکی کو استعمال کرنے کی جدوجہد میں مشغول ہے وہ حاکم ہے اور دوسری قوم کے لئے جس میں انتشار ہے، اختلاف ہے، بے یقینی ہے اور اللہ تعالیٰ کی عطائی ہوئی نعمتوں کی ناشکری ہے وہ محروم اور دوبارہ زندہ ہے۔

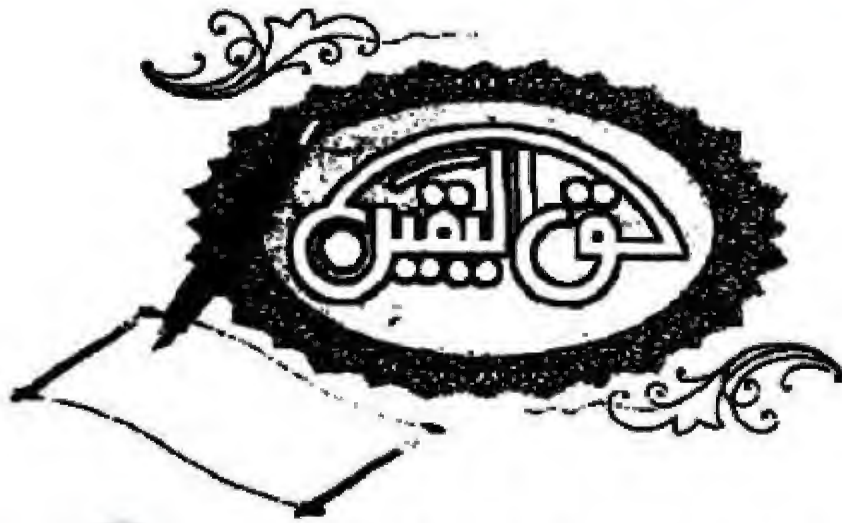
آئیے! ہم اپنے گریبانوں میں جھانکیں اور اپنی زندگی کا تجزیہ کریں کہ ہمارا شمار حاکم قوم میں ہے یا ہمارا مقدر محرومیت بن گیا ہے۔

جو قوم غیروں کے دست و پاؤں کے تقوٰوں پر چلتی ہے، محنت اور ایمان سے کام نہیں لیتی صرف دعاؤں اور وظیفوں میں مصروف رہتی ہے اور عملی اقدام نہیں کرتی وہ خشک درخت کی طرح ہو جاتی ہے جس کا کوئی سایہ نہیں ہوتا، جس پر کوئی پھل نہیں آتا، وہ صرف جلانے کے کام آتا ہے، اس خوبصورت زمین پر صرف وہی قومیں باقی رہتی ہیں جو مظاہر فطرت کے جاری و ساری قانون سے واقف ہوں اور حیرت انگیز تخلیق اور نظام آفرینش کا مطالعہ کرتی ہوں، ظالم اور جاہل نہ ہوں، سب سے بڑا ظلم اور جہالت یہ ہے کہ انسان کو یہ معلوم نہ ہو کہ آسمانی دنیا کا مشاہدہ کئے بغیر کوئی قوم کائناتی سسٹم سے واقف نہیں ہوتی اور اپنی ذات کا عرفان نہ ہو تو انسان اور حیوان ایک گروہ کے دو افراد ہیں۔

انسان کو یہ معلوم ہونا چاہئے کہ زمین کے خزانوں کو استعمال کئے بغیر کوئی قوم زعمہ نہیں رہ سکتی، زمین کے خزانوں کے استعمال کا عمل اور طریقہ قرآن میں تفصیل اور زندگی میں ایمان کے علاوہ کچھ نہیں ہے۔







اللہ کا شکر ہے آسمان سے خوب پانی برسا، زمین کی پیاس بھی دور یا رواں ہوئے تو ایک حسین منظر سامنے آیا نہروں سے کھیت و کھلیاں سیراب ہوئے اور میدان سرسبز ہو گئے، درختوں پر سے کثافت دھلی، پودوں کی شادابی لوٹ آئی، صاف ہوائے جسم و جاں کو صحت و توانائی اور قلب و ذہن کو فرحت و انبساط عطا کیا۔ یہ دنیا بھر کی طرح ہماری دھرتی پر بھی ابر رحمت کے باعث طے والے بے شمار فوائد میں سے چند فوائد ہیں۔ لیکن.... ہمارے ملک کے حوالے سے دیکھا جائے تو یہ تصویر کا ایک رخ محسوس ہوتا ہے جو زندگی، صحت اور فرحت سے بھرپور ہے۔ اس تصویر کا دوسرا رخ تکلیف، بےزاری و مایوسی پر مشتمل ہے۔

تصور کا پہلا رخ قدرت کے انعامات کا اظہار ہے.... جب کہ تصور کا دوسرا رخ ہماری ناشکر گزارنی، تساہلی و بد محلی کا اظہار ہے۔

تصور کا یہ دوسرا رخ کیا ہے؟

تھوڑی سی بارش برسی تو بجلی کا نظام درہم برہم ہو کر رہ گیا۔ روٹنیوں سے جگمگاتی بستیاں اندھیرے میں ڈوب گئیں۔ لوٹ گرمی اور جس سے بے حال ہو گئے۔ چند ملی میٹر بارش سے ہی سڑکیں ندی تالوں کا منظر پیش کرنے لگیں۔ بجلی کی فراہمی میں قفل اور نکاسی آب کے نظام میں خرابی کے باعث آمد و رفت کے نظام میں شدید دشواریاں ہوئیں۔ ذرائع مواصلات متاثر ہوئے اور بہت بڑی تعداد میں ٹیلی فونز خراب ہو گئے۔

ہمارا حال بھی عجیب ہے۔ کچھ عرصہ پہلے ہم بارش نہ ہونے سے سخت پریشان تھے۔ بارش ہوئی تو اور طرح کے کئی مسائل سامنے آ گئے....

بارش نہ ہونے سے زراعت اور دیگر استعمال کے پانی کی قلت کا معاملہ ہو یا بارشیں ہونے سے شہروں اور دیہاتوں میں بجلی، نکاسی آب، سڑکوں کی ٹوٹ پھوٹ اور ٹینی فونز کی خرابی جیسے مسائل ان سب کی وجوہات ہماری اپنی تساہلی اور بد اعمالیوں میں پنہاں ہیں۔ اپنی تساہلی اور بد اعمالیوں کی وجہ سے رونما ہونے والی خرابیوں کی ذمہ داری قدرت پر ہرگز نہیں



READING Section

2015

SCANNED BY AMIR



ذمہ جاسکتی۔ اللہ تعالیٰ ہم پر بہت مہربان ہیں۔ اللہ نے ہمیں بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے۔ ان نعمتوں سے فائدہ اٹھانا، ان سے اپنی زندگی کے لئے آسانیاں فراہم کرنا، ان نعمتوں کو انسانوں اور اللہ کی دوسری مخلوق کی زیادہ سے زیادہ فلاح کے لئے استعمال کرنا ہمارا اپنا کام ہے۔ اگر پانی کے لئے ذخیرہ گاہیں تعمیر کرنا ہیں تو اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی عقل اور اللہ تعالیٰ کے عطا کردہ وسائل کو استعمال کرتے ہوئے یہ ہمیں خود تعمیر کرنا ہیں۔ اللہ تعالیٰ ایسے کاموں کے لئے فرشتوں کو نہیں بھیجتے۔

اللہ تعالیٰ نے ایک نظام تشکیل فرمادیا ہے۔ جو کوئی اس نظام کے مطابق عمل کرے گا اللہ تعالیٰ کے پیدا کردہ وسائل اس کے کام آئیں گے اور جو اس نظام کے خلاف عمل کرے گا اسے مشکلات کا سامنا کرنا پڑے گا۔

”اور تمہارے اوپر جو عذاب نازل ہوتے ہیں وہ تمہاری اپنی بد اعمالیوں کا نتیجہ ہیں“ (القرآن)

پاکستانی معاشرہ کو درپیش کئی مسائل بھی ہماری اپنی بد اعمالیوں کا نتیجہ ہیں.... کچھ بد اعمالیاں انفرادی ہیں اور کچھ اجتماعی۔ مثال کے طور پر جھوٹ بولنا ایک انفرادی فعل قرار دیا جاسکتا ہے۔ اسی طرح رشوت طلب کرنا یا رشوت کی پیش کش کرنا، ملاوٹ کرنا، غیر معیاری مال کو معیاری بتا کر بیچنا، کاروباری وعدوں کی تکمیل نہ کرنا، کم تولنا وغیرہ جیسی بد اعمالیوں کو انفرادی فعل کہا جاسکتا ہے لیکن ان خرابیوں پر آنکھیں بند کر لینا یا انہیں ناگزیر قرار دے کر تسلیم کر لینا کوئی مجبوری نہیں بلکہ اجتماعی بد اعمالی کا مظہر ہے۔ دودھ فروش دودھ میں پانی ملاتا ہے، کرپاٹہ فروش کم تولتا ہے۔ تاجر بتائی ہوئی چیز کے بجائے اس سے کمتر معیار کا مال فراہم کر دیتا ہے حالانکہ ٹپ تول میں کمی، ملاوٹ، وعدہ پورا نہ کرنا اسلامی تعلیمات کے صریحاً خلاف اعمال ہیں۔ قرآن کہتا ہے۔

جب کوئی چیز ٹپ کر دینے لگو تو بیکار نہ پورا بھرا کر د.... اور عہد کو پورا کر د

عہد کے بارے میں ضرور پوچھا جائے گا۔ (سورہ بنی اسرائیل)

بہت زیادہ تشویش کی بات یہ ہے کہ معاشرہ میں پائی جانے والی ان خرابیوں کو ہم نے ایک ناگزیر عمل سمجھ کر قبول کر لیا ہے۔ معاشرتی برائیوں کا انہماک کرنے کے بجائے عوامی سطح پر ہم ایک طرح بے حسی اور لاتعلقی کا شکار ہیں۔ معاشرہ کی خرابیوں پر آنکھیں بند رکھنے والی یہ طرز فکر بُرائی کے وجود سے بھی زیادہ خطرناک ہو سکتی ہے۔

ہمارے معاشرہ میں رشوت کا چلن عام ہے، اس نے ایک مہلک مرض بن کر جدید ملکی کو بری طرح متاثر کیا ہے۔ اس مرض نے پاکستانی معیشت اور قوم کی اعلیٰ اخلاقی اقدار کو شدید متاثر کیا ہے۔ لوگوں سے بات کی جائے تو اندازہ ہوتا ہے کہ تقریباً ہر شخص رشوت کو برا سمجھتا ہے لیکن رشوت کو برا سمجھنے والوں کے رویے کا گہرائی میں جا کر تجزیہ کیا جائے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ رشوت کے بارے میں ہمارے رویئے یکطرفہ اور محدود طرز فکر کے حامل ہیں۔ یعنی ہم میں سے اکثر لوگ رشوت لینے والوں کو بہت برا سمجھتے ہیں جب کہ رشوت دینے والوں کو برا نہیں سمجھتے بلکہ ان سے مدد دانہ رویہ رکھتے ہیں۔ سمجھتے ہیں کہ رشوت لینے والا زیادتی کر رہا ہے۔ جب کہ رشوت



دینے والا مجبور و مظلوم ہے۔ قوم کے مختلف طبقوں کے معاملات اور معمولات کا تجزیہ کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ یہاں مجبوری کے عالم میں رشوت دینے والوں کی شرح بہت کم ہے۔ ہمارے معاشرہ میں ان لوگوں کی شرح زیادہ ہے جو اپنے ناجائز مفادات کے حصول کے لئے رشوت دیتے ہیں۔ ایسے افراد کے لئے رشوت کی رقم کاروباری خرچ کی حیثیت رکھتی ہے اس خرچ کے ذریعہ وہ اپنی کئی ذمہ داریاں پوری کئے بغیر ناجائز طور پر زیادہ سے زیادہ منافع کماتا چاہتے ہیں۔

ایک سادہ سی مثال ٹیکس کی ادائیگی کے معاملات سے لیتے ہیں.... ٹیکس افسر بجا طور پر اس نتیجہ پر پہنچتا ہے کہ ایک تاجر کے ذمہ ساٹھ ہزار ٹیکس ہیں۔ اس افسر نے ٹیکس دہندہ تاجر کو نوٹس دینے سے پہلے خط لکھی طور پر اس امر سے آگاہ کر دیا۔ تاجر نے ٹیکس افسر سے کہا کہ بھی کچھ کرو۔ اس پر ٹیکس افسر نے دس ہزار روپے رشوت لے کر میں ہزار روپے ٹیکس عائد کر دیا۔ اصل ٹیکس ساٹھ ہزار روپے ہوتا تھا۔ ٹیکس افسر نے دس ہزار روپے رشوت لی۔ سرکاری خزانے میں بیس ہزار روپے جمع ہوئے۔ یہ کل تیس ہزار روپے ہوئے۔ اس طرح تاجر نے دس ہزار رشوت دے کر اپنے تیس ہزار روپے بچائے ان دونوں کی ملی بھگت سے قومی خزانے کو تیس ہزار روپے کا نقصان ہوا۔

ایک مثال ٹرانسپورٹ کے شعبے سے.... ایک بس کالانک ٹریک قوانین اور ضابطوں کی خلاف ورزی کرتے ہوئے بس میں گنجائش سے کہیں زیادہ مسافروں کو بھرتا ہے، سڑکوں پر لاپرواہی اور تیز رفتاری سے بس کو چلاواتا ہے بس کے انجن اور ہاڈی کی ضروری دیکھ بھال سے گریز کرتا ہے، نتیجتاً اس کی بس سے نکلنے والا گاڑھا اور کثیف دھواں فضا میں زہر پھیلاتا ہے۔ جس سے لوگوں کی صحت شدید متاثر ہوتی ہے۔ ان تمام باتوں سے اس کا مقصد محض اپنے منافع کی شرح میں اضافہ ہے۔ وہ اپنے اس غیر قانونی اور لوگوں کی صحت کے لئے شدید نقصان دہ عمل سے چشم پوشی کے لئے ٹریک پولیس کے کسی اہلکار یا کسی دوسرے ادارہ کے ملازم کو ہفتہ وار یا ماہانہ کچھ رقم بطور "زیر تعاون" پیش کرتا ہے۔ اس رقم کے تناسب کا جائزہ لیا جائے تو آپ دیکھیں گے کہ رشوت میں دی جانے والی رقم قانون سے انحراف کے ذریعے کمائے جانے والے منافع کی نسبت بہت کم ہے۔

مذکورہ دونوں مثالوں سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ مالی مفادات کے معاملہ میں رشوت دینے والا رشوت لینے والے کی نسبت کہیں زیادہ فائدہ حاصل کرتا ہے۔ لیکن ہمارے ہاں رشوت دینے والے کو برا سمجھتے اور اس برائی کو روکنے کی ضرورت کا کوئی احساس ہمیں نظر نہیں آتا۔ سوال یہ ہے کہ معاشرے میں پائے جانے والے بگاڑ کو کیسے روکا جائے اور اس کے معتر اثرات سے ملک و ملت کو کیسے بچایا جائے؟....

اس بگاڑ کی ذمہ داری کسی ایک فرد یا طبقے پر عائد نہیں کی جاسکتی۔ اس کے ذمہ دار تو معاشرے کے ہر طبقے میں موجود ہیں۔ اصلاح کا عمل اس طرح ممکن نہیں ہو گا کہ محض چند لوگوں کو مورد الزام ٹھہرا کر عمومی طور پر اپنے اعمال کے حساب سے پہلوئی کی جائے۔



بگاڑ کے فروغ کے کئی انداز ہوتے ہیں۔ کبھی بگاڑ ”قوم اپنے حاکموں کے طریقے پر ہوتی ہے“ کے مصداق اور سے نیچے سرایت کرتا ہے اور کبھی اس کے اثرات نیچے سے اوپر جاتے ہیں ہمارے ملک میں بگاڑ کی دونوں طرزیں موجود ہیں۔

اپنے ملک کے مخصوص حالات کے حوالے سے غور کیا جائے تو ہم کہیں گے کہ اصلاح کا عمل محض عکس العمل طبقے اور سرکاری اہلکاروں پر الزام تراشی سے ممکن نہیں۔ اصلاح کے نئے معاشرے کے ہر طبقے کے افراد کی طرز فکر اور طرز عمل میں مثبت تبدیلیوں کی ضرورت ہے۔ پہلا کام یہ ہونا چاہئے کہ ملک و قوم میں پائی جانے والی کئی خرابیوں کو نامزد کر سبھ کر انہیں تسلیم کر لینے کی روش کو ترک کیا جائے۔ معاشرے کا عام فرد خود کو کمزور اور بے بس سمجھنے اور دوسروں پر توہمات رکھنے کے بجائے اپنی حد تک حتی الامکان برائیوں کو روکنے اور اچھائیوں کے فروغ کی کوشش کرے۔ اس عمل کے آغاز کرنے کا قرآنی طریقہ یہ ہے کہ اصلاح کا کام اپنی ذات سے شروع کیا جائے۔

”کیا تم لوگوں کو نصیحت کرتے ہو اور اپنی جانوں کو بھول جاتے ہو۔“ (سورہ بقرہ)

اسلام کا پیغام خیر خواہی، امن اور سلامتی کا پیغام ہے۔ اسلام اپنے پیروکاروں کو حقیقت پر مبنی معاشرے میں اچھائیوں کو پھیلانے اور برائیوں کا انسداد کرنے۔ اسلام کا مطمح نظر یہ ہے کہ معاشرے میں عدل و احسان کا دور دورہ ہو۔ قرآن کہتا ہے:

”تم سب امتوں سے بہتر ہو اچھی بات کا حکم دیتے ہو اور برائی سے منع کرتے ہو۔“ (سورہ آل عمران)

رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے

”تم میں سے جو شخص کوئی برائی دیکھے تو اسے ہاتھ سے روکے، اگر یہ بس میں نہ ہو تو زبان سے روکے، اگر یہ بھی اس کے بس میں نہ ہو تو دل میں اسے بُرا سمجھے اور یہ ایمان کا سب سے کمزور درجہ ہے۔“

ایک اور موقع پر ارشاد فرمایا

”اس ذات کی قسم جس کے قبضہ میں میری جان ہے۔ تم نیکی کا حکم دیتے رہنا اور برائی سے روکنے رہنا اور اس بات کا شبہ ہے کہ اللہ اپنی طرف سے تم پر ایسا عذاب بھیج دے کہ تم اس کے حضور دعائیں کرو اور وہ تمہاری دعائیں قبول نہ کرے۔“

بِأَكْبَرُ وَقَالَ يُوسُفُ عَظِيمٌ



# قدرتی آفات اور پاکستان

پاکستان میں ایک

سیلاب اور بارشوں سے تباہی

کیا پاکستانی ہیں

ایک سالانہ آفت کچھ کر

یا اس کے مقابلے کی کوئی صورت

سال کے وہ مہینے آچکے ہیں جب اس ملک کے غریب و برباد عوام کو سیلاب کی تباہی آگھیرتی ہے۔ گزشتہ کئی برسوں کی طرح اس سال بھی پاکستان شدید سیلابوں کی زد میں ہے۔

دریاؤں میں طغیانی کے باعث ہزاروں ایکڑ زراعتی اراضی پر کھڑی فصلیں تباہ ہو گئیں جبکہ پانی کی تند و تیز لہریں کچے مکانات اور جمو نیڑیوں کو اپنے ساتھ بہا کر لے گئی ہیں۔ بے قابو سیلابی پانیوں نے ملک کے کئی حصوں میں کئی دیہات ملیا میٹ کر دیے ہیں۔ متاثرہ علاقوں میں سڑکیں اور

جھکے ناکافی کہ اب اس "قدرتی" آفت نے یہاں کے محروم ہاسیوں کو آدو چاہے.....؟

بد عنوان سیاست ہو یا قاتل معیشت، یا پھر "قدرتی" آفات، نقصان تو اس ملک کے غریب اور کمزور ہی کو ہوتا ہے۔ اس نظام میں نام نہاد قدرتی آفات بھی طبقاتی ہیں جو استحصال زدہ محروموں کو ہی نشانہ بناتی ہیں۔ یہ سیلاب یا زلزلے اگر قبر خداوندی

ہیں۔ تو یہ قبر پہلے سے ہی خشکلات میں گھرے غریبوں پر ہی کیوں نازل ہوتا

ہے....؟ دنیا کا وہ کون سا گناہ، جرم اور ظلم ہے جو امیر طبقات اور حکمرانوں میں نہیں ہوتا؟ ان گناہوں کی پاداش میں زلزلوں اور سیلابوں سے ان طبقات کو کیا

نقصان ہوتا ہے؟....

حالیہ بارشوں اور سیلاب میں مرنے والے درجنوں افراد اور متاثر یا بے گھر و لاچار ہو جانے والے ہزاروں افراد میں شاید ہی



ابن و مہی

"اور کیا ان کو دکھائی نہیں دیتا کہ یہ لوگ ہر سال ایک بار یا دو بار کسی نہ کسی آفت میں پھنسنے رہتے ہیں، پھر بھی نہ توبہ کرتے ہیں اور نہ نصیحت قبول کرتے ہیں۔" [سورہ توبہ: آیت 126]

چترال کی خوبصورت وادیاں آفت زدہ قرار پا چکی ہیں۔ پنجاب سے سندھ تک کے علاقوں میں بھی کمین در بدر ہو رہے ہیں، کہیں غذائی قلت کا خدشہ ہے اور

کہیں دہائی اراض پھیلنے کا خوف چھایا ہوا ہے۔

غربت، بیروزگاری، بیماری، دہشت گردی اور ناخواندگی کے زخم ہی کیا کم تھے؟ یا بجلی کے بلوں کے



ہفتوں یا مہینوں میں برستا تھا۔ دریائے سندھ طغیانی کے باعث اپنی حدوں کو پھلانگتے ہوئے دیہاتوں، قصبوں، دور دراز بستیوں اور چھوٹے بڑے بہت سے شہروں میں داخل ہو گیا۔... کس قدر بے چارگی ہے کہ اس سے قبل بھی ان علاقوں میں پانی کی کمی کا رونا تھا اور آج جب کہ ہر چیز پانی میں غرق ہو چکی ہے، تب بھی یہاں اللہ کی مخلوق تھک رہی ہے۔ بھول شاعر چار غزلیں سمندر ہے مگر لب تھک

بوند پانی کی نہیں آتی نظر پانی میں



پاکستان میں تقریباً ہر سال ہی چھوٹے بڑے سیلاب آتے رہتے ہیں۔ مون سون بارشیں کہیں رحمت کا باعث بنتی ہیں اور کہیں زحمت کا باعث بنتی ہیں۔ عوام تکلیف برداشت کرتے رہتے ہیں۔

مون سون کے موسم میں ہر سال پاکستان میں درجنوں افراد موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔ آسمان سے اتنا پانی برستا ہے کہ زمین برداشت نہیں کر سکتی۔ پانی کی لہریں عری نالوں سے ہوتی ہوئی گھروں کے اندر تک پہنچ جاتی ہیں۔ یہ سیلابی لہریں کتنی ہی بڑی اور ہلاکت خیز آفت کیوں نہ ہوں، قدرتی آفات سے نمٹنے کے سرکاری اداروں کی مدد تو نہیں پہنچتی، البتہ خطرے کی وارننگ ضرور پہنچ جاتی ہے اور وہ بھی کچھ دیر سے۔ ایسے میں لوگ اپنی مدد آپ کے تحت ہی اپنی جانیں اور اہت مال اسباب بچانے کی کوشش کرتے ہیں۔

ورد کے احساس سے وہی واقف ہوتا ہے جسے زخم لگتا ہے۔ غریب ہی غریب کا غم جانتا ہے۔ امداد

قلمی کا محنت

کوئی امیر یا مکران طبقات کا فرد شامل ہو۔ سب کے سب غریب نادار اور محنت کرنے والے انسان ہیں۔ چند دنوں میں سینکڑوں غریب ڈوب چکے ہیں، لاکھوں بے گھر ہو گئے ہیں۔ بلند بانگ دعوؤں کے باوجود تباہی کی یہ داستان پاکستان میں ہر دوسرے تیسرے سال معمول کی ایک کہانی ہے۔ پاکستان کا منظر نامہ دیکھ کر محسن نقوی کا یہ شعر ذہن میں گونجنے لگتا ہے کہ

محسن غریب لوگ بھی ملکوں کا دھیر ہیں  
ہلے میں دھب گئے کبھی پانی میں بہ گئے  
ابھی چند مہینے قبل کے اخبارات اٹھا کر دیکھیے تو  
ان دنوں ہمیں بتایا جا رہا تھا کہ پاکستان میں بارشوں کی کمی سے خشک سالی کا خطرہ ہے۔ موسمیات کے بین الاقوامی ماہرین نے پیش گوئی کی ہے کہ پاکستان کو گزشتہ سال کی بہ نسبت شدید قحط کی صورتحال کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ ساؤتھ ایشین موسمیاتی فورم کی جانب سے جاری کردہ نقشے کے مطابق شمالی علاقوں میں معمولی بارشیں ہوں گی جبکہ ملک کے زیادہ تر حصے میں معمول سے بھی کم بارشیں ہوں گی۔... پاکستان کے محکمہ موسمیات کے سربراہ کا کہنا ہے کہ ”ہم پاکستان میں بہت کم بارشیں دیکھ رہے ہیں، جو تقریباً 20 سے 25 ملی میٹر تک ہو سکتی ہیں۔ جو اس شدید قحط کی صورتحال میں ایک مدد معلوم ہوتی ہے، لیکن یہ مدد بھی پائیدار ثابت نہیں ہوگی، اس لیے کہ یہاں گرمی کی شدت کی وجہ سے بخارات بننے کی شرح 10 ملی میٹر روزانہ ہے۔“

لیکن ہوا اس کے برعکس...! بادل پھٹ پڑے اور چند دنوں میں ہی اس قدر مینہ برسا جو پہلے کبھی



مستقل سزا بین کے غریبوں اور محروموں کو مجروح کرنا ہے۔ خشک دریا دیکھ کر ان میں پانی بھر جانے کی تمنا ابھرتی ہے اور جب پانی ان دریاؤں سے چمک کر تباہی پھیلاتا شروع کرتا ہے تو ہارٹس کی دعا مانگنے والے محروم اور مجبور انسان ہی اُجڑتے ہیں۔ بستیاں بہہ جاتی ہیں اور پھر طوفان تلخ کی دعائیں مانگی جاتی ہیں۔



دریاؤں میں طغیانی اور سیلاب کوئی نئی چیز نہیں.... جب سے زمین پر انسانی زندگی کا آغاز ہوا، انسان کا ان سے واسطہ پڑتا رہا ہے۔ آج بھی دریائے نیل میں طغیانی آئے تو مصری خوشیاں مناتے ہیں کہ یہ طغیانی ان کے لیے تباہی نہیں بلکہ رحمت ثابت ہوتی ہے۔ لیکن اگر دریاؤں میں قدرتی اقدامات پر توجہ نہ دی جائے تو پھر طغیانی کو زحمت بلکہ ہلاکت خیز آفت بننے سے روکنا ممکن نہیں رہتا۔

سیلاب عمومی طور پر ایسے آبی ریلے کو کہتے ہیں جو عارضی طور پر زمین کو ڈھانپ لیتا ہے اور راہ میں آنے والی ہر رکاوٹ کو تباہ و بالا کر دیتا ہے۔ سیلاب کا پانی ہر طرح کے تعمیراتی ڈھانچے جن میں عمارت، پل، سڑکیں، سیوریج، نہریں، فصلیں اور مواصلات کے نظام کو تباہ و برباد کر دیتا ہے۔ ریلے کی زد میں آنے والے انسان اور مویشی ہلاک ہو جاتے ہیں۔ متاثرہ علاقے میں پینے کے صاف پانی کا حصول مشکل ہو جاتا ہے۔ مضافات آلودہ پانی اور ماحول میں نمی کی وجہ سے بہت سی خطرناک بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ سیلاب کا پانی خوراک کے ذخیروں کو بھی بہا کر لے جاتا ہے۔ درختوں کی بڑی تعداد بھی پانی کی نذر

اور ریکوری سرگرمیوں میں خود عوام ہی سب سے آگے ہوتے ہیں۔ سرکاری اداروں اور فلاحی تنظیموں میں بھی اصل کام قلیل اجرتیں پانے والے محنت کش اور سپاہی کرتے ہیں۔ شعوری یا لاشعوری طور پر محنت کش طبقہ خود ہی اپنے زخموں پر مرہم رکھتا ہے۔ حکومت کی طرف سے زیادہ تر تو محض اظہارِ افسوس و ہمدردی اور میڈیا کی طرف سے کوریج کے سوا کچھ نہیں ملتا۔ جہاں تک ہماری سول حکومت کا امدادی کاموں میں پھرتی دکھانے کا تعلق ہے تو وہ اس مشکل کے وقت میں ہماری فوجی قیادت سے حسب معمول پیچھے رہ جاتی ہے۔ جبکہ تمام سیلابی علاقوں میں ہماری فوج کے جوان سیلاب زدہ پاکستانی عوام کی خدمت میں مصروف نظر آتے ہیں۔

سال و ماہ گزر جاتے ہیں عوام پھر سے تازہ دم ہو کر اپنی زندگی کے معاملات چلانے میں مصروف ہو جاتے ہیں اور ایسے ہی زندگی کے شب و روز رواں دواں ہیں۔ لوگ واپس انہی سیلابی گزرگاہوں پر ایسے زندگی گزرتے ہیں، جیسے یہ ان کے لیے ایک معمول کی بات ہو۔ پھر اگلے سال وہی سائیکل شروع ہو جاتا ہے۔

آفتوں کے سیلاب کتنی بار ہی کیوں نہ آئیں ان کی اہمیت کم نہیں ہوتی۔ زخم ہر بار جب بھی لگے، درد تو ہوتا ہے۔ بقول غالب کہ

رنج سے غمگر ہو انسان تو مٹ جاتا ہے رنج  
مشکلیں مجھ پر پڑیں اتنی کہ آسماں ہو گئیں  
لیکن بربادیوں کے عذاب متواتر ہونے کے باوجود بھی کم نہیں ہوتے۔ کہیں لوگ جائے سے مرتے ہیں تو کہیں گرمی سے۔ ہر سال سیلاب ایک





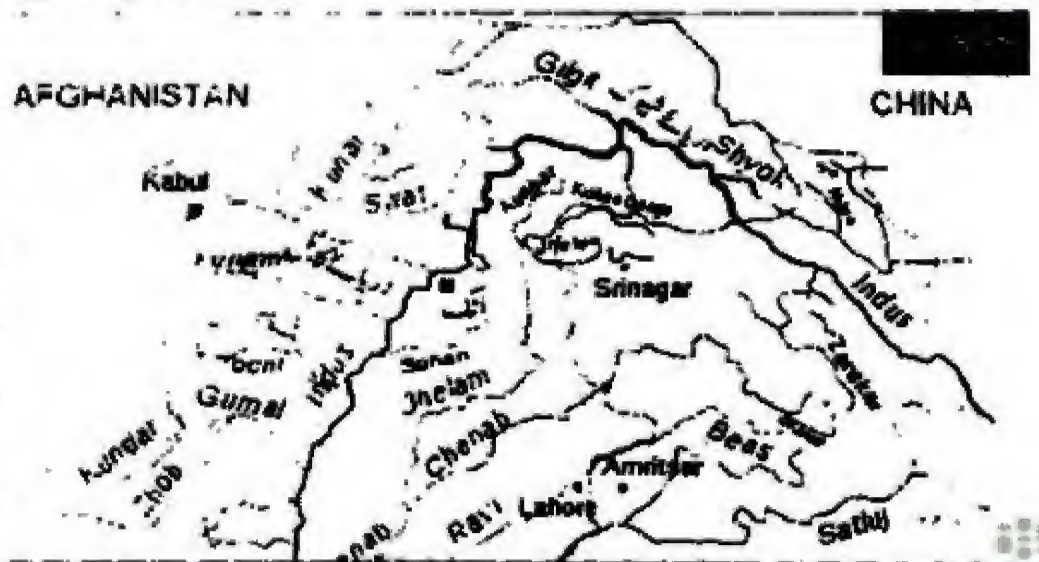
ہو جاتی ہے۔ سیلاب کی وجہ سے تعمیراتی کام یا صرف یہ کہ رُک جاتا ہے بلکہ مستقبل قریب کے کئی منصوبے بھی متاثر ہوتے ہیں۔ فصلیں متاثر ہونے کی وجہ سے روز مرہ اشیاء کی قیمتوں میں بے تحاشہ اضافہ ہو جاتا ہے۔

اس طرح کی ایک تباہی 1841ء میں آئی تھی، جب تانگا پرست کا ایک بہت بڑا ٹکڑا جو خود گویا ایک پہاڑ تھا، ٹوٹ کر دریا میں اس مقام پر آن گرا جہاں استور دریا، دریائے سندھ میں شامل ہوتا ہے۔ چھ مہینے کے عرصے میں یہاں 35 میل لمبی ایک طویل جھیل بن گئی، اور دیکھتے دیکھتے پانی اس قدر بوند ہوتا گیا کہ اس کا دوسرا سرا ٹھکت شہر کو چھوئے لگا۔

مقامی باشندوں کو اندازہ ہو چکا تھا کہ چند ماہ کے بعد کسی قدر خوفناک تباہی آنے والی ہے، چنانچہ وہ لوگ یہاں سے بوند مقامات پر منتقل ہو گئے۔ کچھ عرصے بعد قدرت کا بتایا ہوا یہ ڈیم پانی کے لیے پناہ دباؤ کے باعث ٹوٹ گیا۔ جانی نقصان تو بہت کم ہوا لیکن کئی گاؤں دیہات دریا برد ہو گئے۔ دریائے سندھ کے زیریں علاقوں کے لوگ چونکہ مواصلاتی رابطہ نہ ہونے کے باعث اس شدید سیلابی ریلے کے لیے تیار نہ تھے، اس لیے ان علاقوں میں بھی بہت تباہی ہوئی۔

دریائے سندھ کے کنارے آباد اقوام کی تاریخ گواہ ہے کہ دریائے سندھ کی طغیانیوں نے بعض مرتبہ کئی اقوام کو صلح ہستی سے مٹا کر رکھ دیا۔ "مونٹن جودزو" کے آثار اس کی ایک مثال ہیں.....

1830ء کے عشرے کے دوران دریائے سندھ میں گرنے والے شیوک دریا میں ایک بڑا گلشیر آگرا تھا..... چنانچہ اس کی وجہ سے ایک بہت بڑی جھیل بن گئی اور جب یہ گلشیر پانی کے دباؤ سے ٹوٹا تو دریائے سندھ میں پانی کا نہایت تیز رفتار ریلہ داخل ہوا، گویا دریائے سندھ ابل ہی پڑا۔ اس وقت دریائے سندھ کا بہاؤ اس قدر شدید تھا کہ دریائے کاہل، جو انک کے مقام پر دریائے سندھ میں گرتا ہے، اٹکا پنے لگا تھا.....



تعمیراتی کام

READING  
18 Section

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



1885ء کے دوران بھی ایسی ہی ایک تہائی کا تذکرہ ملتا ہے جب ہنزہ میں لینڈ سلائیڈنگ کے باعث قدرتی ڈیم بن گیا تھا، پھر وہ اچانک ٹوٹا تو تین سو میل کے فاصلے پر دریائے سندھ میں صرف ایک روز میں اتنا پانی آیا کہ وہ 90 فٹ بلند ہو گیا.....

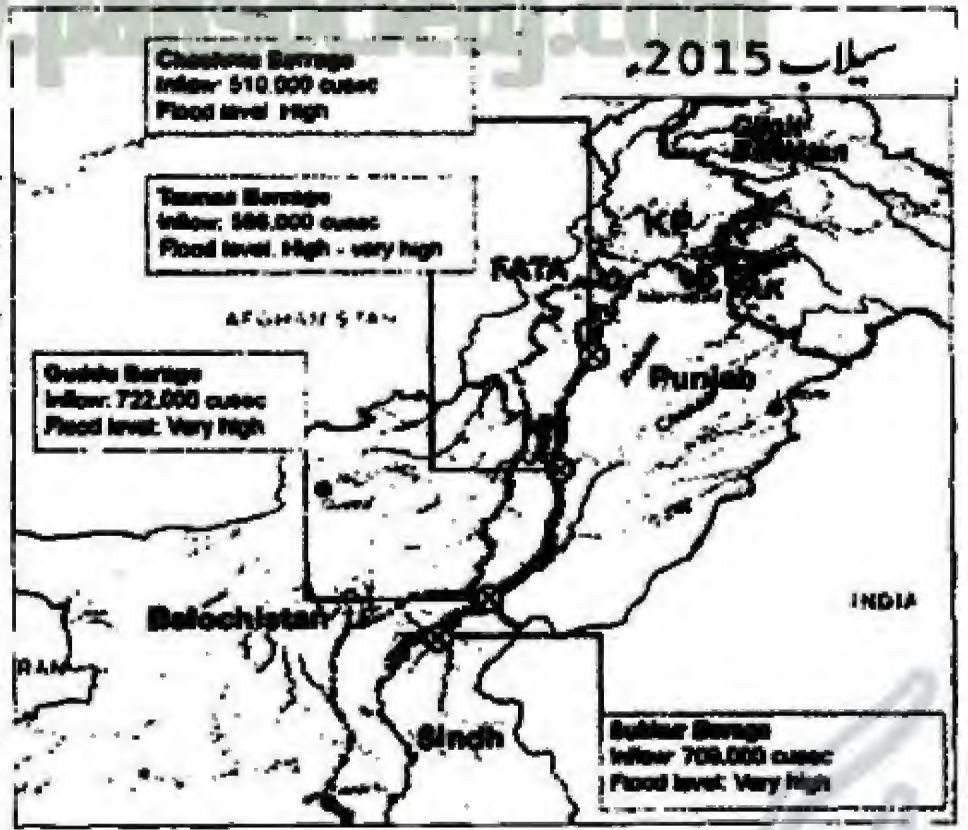
آزادی کے بعد 1950ء اور ستمبر 2015ء کے درمیان پاکستان کو تقریباً 2 درجن بڑے سیلابوں کا سامنا کرنا پڑا جن میں 11 ہزار سے زائد افراد جاں بحق ہوئے، 6 لاکھ مربع کلومیٹر سے زیادہ علاقہ متاثر ہوا اور ایک لاکھ 80 ہزار 234 دیہات صفحہ ہستی سے مٹ گئے۔ سیلاب اور موسم سے متعلق سرکاری محکمہ کی رپورٹ کے مطابق 1950ء سے لے کر 1959ء تک پانچ بڑے سیلاب آئے تھے لیکن 1973ء کے بعد تو سیلابوں نے غیر معمولی شکل اختیار کی اور 2015ء تک مزید 16 سیلاب آچکے ہیں۔ اب تک دستیاب ریکارڈ کے مطابق حالیہ سیلاب سے ہونے والی تباہی یقیناً بہت زیادہ ہے لیکن یہ سیلاب سب سے بڑا نہیں..... ماہرین کے مطابق پاکستان میں اب تک آنے والے سیلابوں میں پانی کے بہاؤ کے لحاظ سے سب سے بڑا یعنی ”سپر فلڈ“ اگست 1976ء میں آیا تھا، جب دریائے سندھ پر گندوہ راج کے مقام پر پانی کا بہاؤ بارہ لاکھ کیو سکس ریکارڈ کیا گیا تھا..... (کیو سکس! پانی کے بہاؤ کا معیار ہے، یعنی پانی کی کتنی مقدار کتنے وقت میں بہہ رہی ہے۔ ایک کیو سکس برابر ہے 28.32 لیٹر پانی کا بہاؤ فی سیکنڈ کے)..... اس سیلاب سے بھی بہت تباہی ہوئی تھی۔ میانوالی، لیہ، بکھر، مظفر گڑھ، ڈیرہ غازی خان، راجن پور، سکس، نواب شاہ، نوشہرہ و فیروز، حیدر آباد شیر اور ان شیروں کے ارد گرد سینکڑوں دیہاتوں کو نقصان پہنچا تھا۔ 1992ء میں آنے والے سیلاب کی شدت تو

اتنی نہیں تھی لیکن متاثرین کی تعداد 1976ء کے مقابلے میں تین گنا زیادہ یعنی ایک کروڑ 85 لاکھ آٹھ ہزار چار سو چالیس تھی.....

1950ء کے سیلاب میں 2190 افراد جاں بحق اور 17 ہزار 920 مربع کلومیٹر پر پھیلے 10 ہزار دیہات متاثر ہوئے تھے۔ بعض اندازوں کے مطابق 1950ء میں سیلاب سے ہلاکتیں 2900 رہیں۔ جون 1977ء میں سیلاب سے ہزاروں افراد ہلاک ہوئے۔ 1992ء میں ہلاکتیں 1334 رہیں۔ 1995ء میں سیلاب سے لاکھوں افراد بے گھر ہوئے۔ مارچ 1998ء کے سیلاب میں ہزار ہلاکتیں ہوئیں۔ 2003ء میں بارشوں اور سیلاب سے سندھ سب سے زیادہ متاثر ہوا۔ کراچی میں دو دنوں میں 284.5 ملی میٹر بارش نے تباہی پھیلا دی اور معمولات زندگی مفلوج ہو گئے۔ ٹھٹھہ میں صورتحال بدترین رہی جہاں 404 ملی میٹر بارش نے پورے ضلع کو ہی متاثر کیا۔ 484 افراد جاں بحق اور 4476 دیہات متاثر ہوئے۔ 2007ء میں خیبر پختونخوا، سندھ اور بلوچستان کے ساحلی علاقے مون سون بارشوں سے شدید متاثر ہوئے۔ اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں سب سے بدترین سیلاب 2010ء میں آیا جس میں نقصانات کا تخمینہ 43 ارب ڈالرز لگایا گیا جو دو سال کی ملکی برآمدات کے مساوی ہے۔ سال 2010ء سے 2015ء تک مون سون کی بارشوں میں شدت دیکھی گئی ہے جس کی وجہ سے پاکستان میں ہر سال شدید سیلاب آرہے ہیں۔ ذرائع ابلاغ کے مطابق حالیہ 2015ء کے سیلاب میں اب تک سو کے قریب اموات ہو چکی ہیں۔ پانچ لاکھ کے قریب لوگ متاثر ہوئے، سیلاب کے پانی سے وسیع رقبہ زیر آب آگیا ہے، ہزاروں ایکڑ پر کھری فصلیں تباہ ہوئیں، لاکھوں



مقدار میں مٹی بھی ہمارے آتا ہے جو ہیراجوں اور ڈیموں میں کچھ ہی برسوں میں جمع ہو کر ان کی پانی ذخیرہ کرنے کی صلاحیت کو کم کر دیتی ہے..... انتہائی افسوسناک اور تشویش ناک امر یہ ہے کہ پاکستان میں محض 2.5 فیصد رقبے پر موجود جنگلات کو بھی مسلسل کاٹا جا رہا ہے اور نئے درخت نہیں لگائے جا رہے، چنانچہ اس طرح کی آفت تو آتی ہی تھی، پھر مزید



ستم یہ ہوا کہ دریاؤں کے چشموں کے ساتھ ساتھ غیر قانونی طور پر بے تحاشہ ریت کھود کھود نکالی گئی اور دریاؤں کو ہر طرح کی آلاکھوں سے آلودہ کیا جاتا رہا۔

1947ء میں پاکستان کی آبادی کی مناسبت سے پانی کی دستیاب شرح فی کس پانچ ہزار چھ سو کیوبک میٹر تھی۔ یہ شرح اب گھٹ کر گیارہ سو کیوبک میٹر فی کس سے بھی کم رہ گئی ہے۔ ماہرین کے اندازوں کے مطابق 2020ء تک یہ شرح 885 کیوبک میٹر فی کس تک رہ جائے گی۔ 2003ء میں ہی ورلڈ بینک ہمیں خبر دار کر چکا تھا کہ پاکستان میں پانی کی فی کس دستیابی کی شرح تقویاً، ایشیا، اور افریقا کو بھی پیچھے چھوڑ چکی ہے، جبکہ آج ہم پانی کے حوالے سے ریڈ زون میں شمار کیے جاتے ہیں۔ پاکستان اسندھ طاس معاہدے کی رو سے 30 دن کا پانی ذخیرہ کر سکتا ہے۔ یہ صلاحیت بھی ہمارے ڈیموں اور ہیراجوں میں مٹی بھر جانے کی وجہ سے سوالیہ نشان بن چکی ہے۔ شاید اس لیے کہ ہمارے ہاں جدید ماسٹنگ طریقوں سے استفادہ نہیں کیا جا رہا ہے۔

پانی کا تحفظ



نسل انسان کی تاریخ ہی تدریجی آفات پر قابو پانے اور فطری حوادث کو انسانوں کی بہتری کے لیے استعمال کرنے کی کوششوں سے عبارت ہے۔

حالیہ سیلاب اپنے بہاؤ کے اعتبار سے ماضی کے سیلابوں سے کم ہے لیکن اس کی وجہ سے بڑے پیمانے پر تباہی اور جانی و مالی نقصان میں ہماری اجتماعی غفلت کا دخل زیادہ دکھائی دیتا ہے۔

مثال کے طور پر پاکستان میں کل رقبے کا صرف 2.5 فیصد حصہ ہی جنگلات پر مشتمل ہے۔ جنگلات سے نہ صرف سیلابی ریلے کی رفتار کم ہوتی ہے بلکہ عارضی طور پر سیلاب کو روکا بھی جاسکتا ہے، ساتھ ہی ساتھ جنگلات کی وجہ سے سیلابی پانی میں مٹی کا بہت کم حصہ شامل ہوتا ہے۔ جنگلات کی کمی کی وجہ سے پہاڑوں سے سیلابی ریلا بہت تیزی سے نیچے آتا ہے اور بہت بڑی



نہیں کر سکتے۔ قدرتی آفات سے عوام کے تحفظ اور کروڑوں انسانوں کو محرومی سے نجات دلانے کے لئے ایک ایسا سماجی و معاشی نظام درکار ہے جس میں پیداوار، تعمیر اور خدمات کی قوت محرکہ منافع اور شرح منافع کی بجائے انسانی فلاح اور ضرورت کی تکمیل پر ہو۔



قوموں کی پہچان دعوؤں اور نعروں سے نہیں ہوتی، بلکہ فیصلوں سے ہوا کرتی ہے۔ جو قوم اپنا مستقبل اوج ثریا پر چمکتا دکھانا چاہتی ہے، وہ ہر میدان میں فیصلے بھی اسی طرح بلند دہلا کر کرتی ہے۔

سیلاب ایک قدرتی پرہیز ہے، جس سے ہٹکارہ حاصل کرنا کسی بھی ملک کے بس کی بات نہیں ہے۔ دنیا بھر میں ہر سال سیلاب کے نتیجے میں لاکھوں لوگ متاثر ہوتے ہیں، ہزاروں ہلاک اور زخمی ہو جاتے ہیں۔ اربوں ڈالر کا بھاری مالی نقصان اٹھانا پڑتا ہے، لیکن جو ممالک سیلاب کا زور توڑنے اور تباہی پھیلانے والے پانی پر قابو پا کر اسے کارآمد بنانے کی منصوبہ بندی کرتے ہیں، وہی سرخرو ٹھہرتے ہیں۔ اس معاملے میں ہم چین کی مثال سامنے رکھتے ہیں۔

چین کی تاریخ خوف ناک سیلابوں سے بھری پڑی ہے۔ شمالی چین ہر سال تباہ کن سیلابوں میں بہہ جاتا تھا، جس سے کروڑوں افراد متاثر ہوتے تھے اور ہزاروں موت کا شکار ہو جاتے تھے۔

چین میں 1887 میں آنے والے سیلاب نے 9 لاکھ افراد کی جان لی۔ 1911 میں ایک لاکھ لوگ سیلاب کی نذر ہو گئے۔ 1931 میں 3 لاکھ 50 ہزار اور 1938 میں 5 لاکھ افراد کو سیلابوں نے ہلاک کر دیا، لیکن پھر چینی قوم نے ایک زندہ قوم بن کر سوچا۔

دوسری جانب ہمارے ہندو ملک بھارت میں 36 ریاستوں میں بسنے والے سو ارب افراد کے لیے چار ہزار پانچ سو آبی ذخائر تعمیر ہو چکے ہیں، اور مزید ڈیموں کی تعمیر اور منصوبہ بندی جاری ہے..... وہاں پانی سے بکلی پیدا کرنے کی صلاحیت 38 ہزار میگا واٹ تک جا پہنچی ہے..... شاید ہمارے ہاں طبقہ اشرافیہ اور صاحب اقتدار لوگوں کے لیے ”پانی“ کوئی مسئلہ ہی نہیں ہے..... اس لیے کہ انہوں نے تو منزل وائر کلچر کو فروغ دے کر اپنا مسئلہ حل کر لیا ہے۔ جبکہ ملک کے 90 فیصد عوام پانی کی بوند بوند کو ترس رہے ہیں..... اور جب آسمان سے یادریاؤں سے پانی آتا ہے تو ان کے گھر، فصلیں اور مال مویشی ہی نہیں ان کی امیدیں اور خواب سب کچھ ڈوب جاتے ہیں.....

ساری دنیا میں سیلابوں سے انسانی آبادیوں کو بچانے کے لیے لوگ خود اور حکومتیں کوششیں کرتے ہیں۔ پاکستان میں دریاؤں کے کنارے آباد بستیوں کو ہمیشہ سیلاب سے نقصان پہنچتا ہے۔ اس طرح نشیبی علاقوں میں آباد بستیوں کو بھی سیلاب سے نقصان پہنچتا ہے۔ یہ سب کچھ جانتے ہوئے بھی لوگ ان جگہوں پر آباد ہوتے ہیں۔ کیا کیا جائے.....؟ یہ ان لوگوں کی مجبوری ہے کہ ان کے لیے سرچھپانے کے امکانات بھی بہت کم زیادہ ہوتے ہیں۔

اس ملک میں لوڈ شیڈنگ کے خاتمے، سستی بجلی کے حصول، وسیع و عریض غنیر زمینوں کو قابل کاشت بنانے اور سیلابوں کے خاتمے کے لئے کئی بڑے اور ہزاروں چھوٹے ڈیموں کی تعمیر کے ساتھ ساتھ نظام آبپاشی کو پختہ کرنے کی ضرورت ہے۔ استحصال پر مبنی یہ متروک نظام، بد عنوان اور حریص حکمران طبقہ ایک جدید سماج کی تعمیر کے یہ بنیادی فرائض کبھی بھی ادا



دانشمندی اور ہمت سے ان سیلابوں کے سامنے بندھ  
باندھنے کی تھائی۔

چینی حکومت نے 1950 کی دہائی میں ایک  
سروے کیا۔ 15 بڑے دریاؤں کے پانیوں کو اسٹور  
کرنے کے لیے ڈیم بنانے کا آغاز کر دیا۔ صرف چھ  
سالوں میں یعنی 1950ء سے 1970 تک چین کے شمال  
میں 1282 ڈیمز اور نہروں کا جال بچھا دیا گیا، مزید ڈیمز  
کی تعمیر کا سلسلہ اب بھی جاری ہے۔ چینی حکومت کے  
بروقت فیصلوں نے زحمت کو رحمت میں تبدیل کر دیا۔  
چین میں اب بھی بارشیں ہوتی ہیں اور ان کے  
نتیجے میں سیلاب بھی آتے ہیں، لیکن ڈیمز لبالب بھر کر  
ان سیلابوں کی شدت کو کم کر دیتے ہیں۔ اب چین میں  
سیلابوں کی وجہ سے ہونے والے نقصان میں کئی سو گنا  
کمی آئی ہے۔ وہ پانی جو کبھی عذاب بن کر نازل ہوتا تھا،  
اب خوشحالی کا نقیب بن کر آتا ہے۔ چین نے ہر سال  
ضائع ہونے والے پانی کو محفوظ کر کے اپنی زمینوں میں  
کاشت کاری کی اور گویا کہ سونا اکا دیا اور آج اٹان میں  
خود کھیل ہو گیا ہے۔ اس پانی سے چین نے اور بہت سے  
فوائد حاصل کیے ہیں۔

دنیا بھر کے مختلف ممالک میں سیلاب آتے رہتے  
ہیں۔ سیلاب کے نقصانات سے بچنے کے لیے کئی ممالک  
نے دور رس منصوبہ بندی کر کے اس ناگہانی آفت سے  
بہت حد تک خود کو محفوظ بنایا ہے۔

1910ء میں فرانس کے دارالحکومت پیرس میں  
تاہ کن سیلاب کے بعد شیر کے درمیان جھیلیں بنا کر  
سیلاب کے پانی کو متبادل راستہ فراہم کیا گیا۔ یہ جھیلیں  
شیر کو تھالی سے بچانے کے ساتھ ساتھ سیاحوں کے لیے  
تفریح کا مرکز بھی بن گئیں۔

لندن کو سیلاب سے بچانے کیلئے دریائے ٹیمز کے ساتھ

ساتھ بڑے Mechanical Barrier بنائے گئے  
تھا، جب پانی کی سطح بلند ہوتی ہے تو ان میکینیکل  
دیواروں کو اوپر اٹھایا جاتا ہے۔

دنش میں بھی سیلاب سے بچاؤ کا اسی طرح کا  
انتظام کیا گیا ہے۔ اٹلی کو سیلاب کی تباہ کاریوں سے  
بچانے کے لیے ایک زیر زمین نہر بنائی گئی ہے۔ شدید  
سیلاب کے ایام میں اسی نہر کے ذریعے سن 1966ء اور  
2000ء میں پانی کے اخراج سے شمالی اٹلی کو بچایا جاسکا۔  
آسٹریلیا کے مختلف علاقوں کو سیلاب سے بچانے  
کیلئے 150 سال پہلے جو سسٹم بنایا گیا تھا، وہ آج تک  
کار آمد ہے۔

چین، بھارت اور یہاں تک کہ بنگلہ دیش نے بھی  
سیلابی پانی سے بچاؤ کے لیے محفوظ منصوبہ بندی کر رکھی  
ہے۔ چین نے اپنے سب سے بڑے دریا "یانگ سی" کو  
تھری گور جز ڈیم بنا کر روک لیا ہے۔ اس سون سون  
میں اس ڈیم کی بدولت اتنا پانی ذخیرہ کر لیا گیا کہ  
کروڑوں عوام اور لاکھوں ایکڑ رقبے پر زیر کاشت  
فصلوں کو سیلاب کی تھالی سے بچایا جاسکا۔

مصر میں بھی 1899ء کے دوران دریائے نیل پر  
اسوان ڈیم تعمیر کر کے سیلابی پانی کو کنٹرول کر کے  
آجاشی کا انقلابی نظام بنالیا گیا تھا۔

سیلاب جہاں تھالی اور بربادی کا سبب بنتا ہے وہاں  
انسانی زندگی اور ماحول میں مثبت تبدیلی کا باعث بھی بنتا  
ہے۔ سیلابی پانی کی وجہ سے زیر زمین پیٹھے پانی کے  
ذخیرے کو تقویت ملتی ہے۔ سیلابی پانی اپنے ساتھ  
مختلف طرح کی کھاد اور زمین کو طاقت دینے والے  
معدنی اجزاء لاتا ہے، جو زمین کی زرخیزی کا باعث بنتے  
ہیں۔ دریائی گزر گاہوں کے علاقے میں پھلیوں اور  
دوسرے آبی پرندوں کی افزائش میں اضافہ ہوتا

پاکستان کا مستقبل

SCANNED BY AMIR

READING  
Section

22



سازوں سمیت دیگر حلقہ لوگ پوری طرح آگاہ محسوس نہیں ہوتے۔ بد قسمتی سے ماحولیات جیسے ترقیاتی امور پاکستان کی قومی ابلاغی پالیسی کا بھی حصہ نہیں رہے۔ اگر حکمران چاہیں تو نہ صرف اتنے بڑے نقصانات سے بچا جاسکتا ہے، بلکہ پانی کے اس قیمتی خزانے کو محفوظ کر کے ملکی ترقی کے لیے منج پائے گراں مایہ کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔ چھوٹے بڑے ڈیم بنا کر بجلی کی قلت کو پورا کر سکتے ہیں۔ پانی کو بے آب و گیاہ زمینوں تک لے جا کر سبزے آگاہ کر سکتے ہیں۔ بارانی علاقوں میں نہروں کے ذریعے پانی لے جا کر بنجر زمینوں سے لہلہاتی فصلیں پیدا کر سکتے ہیں۔ ندی تالوں کو پختہ کر کے ان کے پٹے بنا کر پانی سے قندہ اٹھا سکتے ہیں، لیکن ستم دیکھیے! صرف نااہلی و کالی کی وجہ سے ہم قدرت کی ایک انمول نعمت کو اپنے لیے باعث زحمت بنا لیتے ہیں۔ ہر سال آنے والے ہولناک سیلابوں سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ کوئی لائحہ عمل تیار کیا جائے۔ ہم چین کی طرح سیلابوں کی تعداد، مقدار اور نقصان کو کتنی کم کر سکتے تھے، لیکن اگر حکمران اس معاملے کو سنجیدگی کے ساتھ لیں تب ہی یہ سب کچھ ہو سکتا ہے۔

اگر ہم ملک کے طول و عرض میں چھوٹے بڑے ڈیموں اور نہروں کا جال بچھا دیں تو ہم اس سیلابی پانی سے زندگی کشید کر سکتے ہیں۔ ہم بارشوں کے پانی کو ضائع ہونے سے بچا سکتے ہیں۔ اس کو استعمال میں لا کر بجلی بنا سکتے ہیں، ذراعت کو ترقی دے سکتے ہیں۔ اگر چھوٹے یا بڑے ڈیمز ملکی ضروریات کے مطابق بنا دیے جائیں تو گیشیرز کے ٹکھنے سے پیدا ہونے والے تھمد رو پانی اور بارشوں کے سیلابی ریلے زحمت کے بجائے رحمت کا روپ دھار سکتے ہیں۔

ہے۔ ہمد دنیا میں سیلاب کوئی ایسی آفت نہیں رہی جس سے محفوظ نہیں رہا جاسکے۔ اگر دریاؤں کو گہرا کیا جائے، پانی کو محفوظ کرنے کے لیے، نہریں، جھیلیں اور ڈیم تعمیر کیے جائیں تو نہ صرف ان سیلابوں کی تباہ کاریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے بلکہ اس پانی سے قندہ اٹھاتے ہوئے اسے استعمال میں لا کر بجلی بھی حاصل کی جاسکتی ہے اور بارشیں نہ ہونے کی صورت میں خشک سالی کی تباہی سے بھی محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

جدید دنیا میں قلت لائز پر رہنے والے لوگوں نے اپنے تعمیراتی طریقوں اور طرز زندگی میں تبدیلیاں لا کر اپنے نقصانات کو کم کر لیا ہے لیکن ہم اتنے سالوں سے دریائی علاقوں میں موجود بستیوں کو نہیں بچا سکتے۔ ہم جنگلی حفاظتی انتظامات کی بجائے آفت کے آنے پر شور مچانے اور آفت آنے پر کام شروع کرنے کا رویہ اپناتے ہوئے ہیں۔ تیزی سے رونما ہوتی ہوئی ماحولیاتی تبدیلیوں نے پاکستان میں سیلاب کو ہر سال کا مسئلہ بنا کر رکھ دیا ہے۔ تجزیہ کاروں کے مطابق قدرت سے تو نہیں لڑا جاسکتا لیکن سیلابوں سے نمٹنا سیکھا جاسکتا ہے۔

پاکستان میں سیلابی نقصانات کو کم کرنے کے لیے نئے آبی ذخائر کی تعمیر، موجودہ آبی ذخائر کی مرمت و صفائی، حفاظتی پختوں کی مضبوطی، آبپاشی اور دیگر متعلقہ محکموں سے کرپشن کو ختم کرنے کی بھی ضرورت ہے۔ پاکستان کی تیزی سے بڑھتی ہوئی آبادی بھی ایک مسئلہ ہے اور جو شخص مکان خریدنے کی سکت نہیں رکھتا، وہ دریائی علاقے میں جا کر گھر بنا لیتا ہے، "پانی آنے پر اسے ہمد کی ضرورت پڑتی ہے اور پانی جانے پر وہ پھر وہاں آکر دوبارہ آباد ہو جاتا ہے۔

پاکستان پر ماحولیاتی تبدیلیوں کے جو اثرات رونما ہو رہے ہیں، ان سے میڈیا، سیاست دان اور پالیسی







جس نے دنیا کو  
سکھائے آداب

زیریا  
Ziryab

زیریا اب.... ایک آزاد کردہ غلام جس نے اندلس (اسپین) میں رہ کر فن موسیقی،  
طرز معاشرت، حسن و آرائش اور دیگر شعبوں میں حیرت انگیز اختراعات کیں۔

کاجب اس صدی کے تین روشن شہروں میں سے  
ایک بغداد میں عباسی خلیفہ ہارون الرشید کا  
دربار سمجھا تھا۔

عباسی خلیفہ کا یہ دور سائنسی، ثقافتی اور مذہبی  
رواداری کا دور کہلاتا ہے۔ ہارون  
رشید کے شہسوار اور شہنشاہ دربار نے

سائنس اور آرٹ کی جیسی سرپرستی کی ویسی ہی  
سرپرستی نقد اور موسیقی کی بھی کی اور سرپرستی بھی  
ایسی کی کہ آسمان

موسیقی کے نہایت  
تاہنک ستارے اسی  
افق پر جھلکانے لگے۔

یہ تو آپ کو معلوم ہی ہوگا، ہم بھی ان صفحات  
میں بار بار اس کا تذکرہ کرتے رہتے ہیں کہ مسلمانوں  
نے علم کے پیش بہا خزانے مغرب کو دیئے اور مغرب  
نے ان سے خوب استفادہ کیا۔ چاہے وہ طب ہو، کیمیا

ہو، جغرافیہ ہو یا طبیعیات، مگر کیا آپ  
یہ بات جانتے ہیں کہ علمی میدان ہی  
میں نہیں بلکہ مغربی دنیا کے رہن سہن اور  
طرز معاشرت میں بھی مسلمانوں کا بہت  
کثرتی بیہوش ہے۔

آئیے....! آج ہم دوسری صدی ہجری کے  
ایک جینٹل مسلمان کا تذکرہ کرتے ہیں۔ آج کے  
پڑھے لکھے مسلمانوں میں بھی شاید چند ہی لوگ ان  
صاحب کی شخصیت اور ان کے کارناموں کے  
بارے میں جانتے ہوں۔

یہ صاحب کون تھے....؟ خاندانی طور پر  
تو یہ صاحب غلام ابن غلام تھے۔

یہ ذکر ہے 799 عیسوی (182ھ)

2015 LEADING Section

SCANNED BY ASIR



معروف مؤرخ ابن خلدون مقدمہ میں لکھتے ہیں

”اہل موصل کے یہاں زریاب نام کا ایک غلام تھا جسے خود انہوں (اہل موصل) نے گانا سکھایا لیکن جب وہ استاد کامل ہو گیا اور گانے میں استادوں سے بھی سبقت لے گیا تو اہل موصل نے حسد کے مارے اسے مغرب کی طرف نکال دیا۔ جو گھومتا ہوا امیر اتھم ابن ہشام بن عبدالرحمن امیر اندلس کے پاس پہنچا۔ حکم نے اس کی بڑی عزت کی یہاں تک کہ سواری لگا کر اسے لینے کے لیے نکلا اور بے انتہا انعام و اکرام اور جاگیر دے کر اپنا اندیم خاص بنالیا۔ اندلس میں اس کی بدولت ہی موسیقی کو رواج حاصل ہوا۔ اشبیلہ میں بالخصوص اس کا بہت چرچا ہوا اور جب اشبیلہ کی حکومت زوال پزیر ہوئی تو اس فن کے جاننے والے وہاں سے نکل کر مغرب و افریقہ میں پہنچ گئے۔“ (مقدمہ ابن خلدون، ج 5: فصل 32)

اس کی انگلیاں تاروں کو چھوتیں تو جیسے جل ترنگ سے بچتے گتے۔ محل میں تو خاموشی گہری سے گہری تر ہوتی جاتی صرف موسیقی اور گلوکاری کی صدا چاروں طرف پھیلتی رہی۔

خلیفہ اس گانگی سے بے انتہا متاثر ہوا اور اس کی خوب پذیرائی کی۔ اس نے حکم جاری کر دیا کہ اس شاعر پر خصوصی توجہ مرکوز کی جائے اس کے علاوہ بھی اسے کئی مراعات سے نوازا گیا۔

زریاب:

یہ سیاہ قام گلوکار کون تھا....؟

اس کا اصل نام تو ابو الحسن علی بن ثانی تھا مگر خوش الحانی کی بدولت لوگ اسے ”زریاب“ کے نام سے زیادہ پکارتے تھے۔ کردستان سے تعلق رکھنے والے اس سیاہ قام غلام کو یہ لقب بغداد میں ملا۔

کہا جاتا ہے کہ اسے یہ لقب ایک خوش آواز سیاہ پردے سے تشبیہ میں دیا گیا تھا۔ بعض اہل زبان کا یہ کہنا ہے کہ زریاب ”مینا“ کو کہتے ہیں۔ الد میری نے بھی اس نام کا مطلب ایک کالی پھدکنے والی خوش

ہارون الرشید کو موسیقی سے بہت دلچسپی تھی۔ اس کے دربار میں دنیا کے مشاق اور اپنے وقت کے جانے مانے عظیم موسیقار اور گانگی میں اپنی مثال آپ موسیقار اور گلوکار اسحاق الموصلی اپنے شاگردوں کے ساتھ حاضر تھے۔ ایک سیاہ قام شاعر بھی خلیفہ کے سامنے ہاتھ باندھے کھڑا تھا۔

”اچھا تو تم کہاں سے آئے؟“ خلیفہ نے الموصلی کے اس سیاہ قام شاعر سے پوچھا....

”عالی مقام جو فرمائیں، کئی اگھنت ساز اور روح پرور کلام میرے سینے میں ہیں۔ ایسا کلام ایسی دھن جو کسی نے اب تک نہ سنا ہو۔“ سیاہ قام کی آواز میں بلا کا اعتماد تھا۔

خلیفہ نے پر شوق انداز میں اس سیاہ قام کو گانے کا حکم دیا۔ شاعر نے اپنے استاد کی طرف اجازت طلب نظروں سے دیکھا۔ وقت کے عظیم موسیقار اسحاق الموصلی نے بھی نظروں کے اشارے سے اپنے شاگرد کو اجازت دی۔ سیاہ قام کی میٹھی سرلی آواز اور سحر انگیز گانگی نے ماحول کو بے خود کر دیا۔

READING  
Station

26

زریاب کا گانا

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY





ہارون الرشید کے انتقال کے بعد زریاب کو اپنی جان بچا کر بغداد سے لکنا پڑا۔

تقریباً 813ء میں وہ بغداد سے دمشق (شام) اور پھر قاہرہ و اسکندریہ (مصر) اور سنز کی کئی منازل طے کرتے ہوئے قیروان (تونس) پہنچا۔

زریاب بلا مبالغہ اس دور کا تان پیکار تھا۔ ایک روایت کے مطابق اُسے ہزار راگ یاد تھے۔

تونس کے امیر زیادۃ اللہ نے اپنے اپنے پاس مہمان رکھا۔ دوسری جانب زریاب کے تونس پہنچنے کی خبر اندلس یعنی اسپین کے امیر احمم ابن ہشام ابن عبدالرحمن کو ملی۔ وہ بھی موسیقی اور فن کا دلدادہ تھا۔ احمم نے زریاب کو اندلس (اسپین) آنے کی دعوت دی۔ اس دعوت پر زریاب اندلس کے دار حکومت قرطبہ پہنچا۔ قرطبہ میں امیر احمم نے اس کی خوب ہزرا کی اور اس پر نوازشات کی بارش کرتے ہوئے ماہانہ 200 دینار وظیفہ مقرر کیا۔

امیر احمم زریاب کی لیاقت و دانائی سے بے انتہا متاثر تھے۔ زریاب کو اپنے اور اپنے بیٹوں کے ساتھ

آواز چڑھایا ہے۔ اصل میں یہ فارسی لفظ ”زہراب“ یعنی بلبل تھا جو عربی میں تبدیل ہو کر زریاب ہو گیا۔ زریاب سیاہ رنگت کا، سرو قد مختص تھا۔

زیادہ تر مورخین کا اندازہ ہے کہ اس کی پیدائش بغداد میں تقریباً 770ء تا 780ء کے درمیان میں ہوئی۔

زریاب کا بچپن خلیفہ مہدی کی غلامی میں گزرا، روایات میں ہے کہ زریاب کے والد بھی غلام تھے اس طرح زریاب نسلی اعتبار سے غلام تھا۔ بچپن میں ہی وہ اپنے دور کے مشہور موسیقار اسحاق الموصلی کی شاگردی میں آیا اور نوجوانی میں اسحاق الموصلی نے اسے ہارون الرشید کے دربار میں پیش کیا۔ موسیقی:

بغداد میں ہنر کے اظہار کے بعد خلیفہ اور اس کے درباریوں نے زریاب کو اپنے سر آکھوں پر بٹھایا۔ یہ دیکھ کر اس کے استاد الموصلی اور دوسرے شاگرد عدم تحفظ محسوس کرنے لگے۔ ان کے حسد کی وجہ سے زریاب کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑا۔ خلیفہ



موسیقی تبدیل کر دی۔ اس نے جدید خطوط پر نئی  
موسیقی ترتیب دی۔ آج بھی اسٹین کی موسیقی پر  
زریاب کے تجربات کی گہری چھاپ ہے۔

### طرز معاشرت Life Style:

موسیقی و دیگر فنون لطیفہ کا ماہر ہونے کے ساتھ  
ساتھ زریاب گویا ہر فن مولا بھی تھا۔ اس کا  
ذوق لطیف بڑا اعلیٰ تھا۔ وہ بے حد ذہین اور جدت



طراز شخص تھا۔

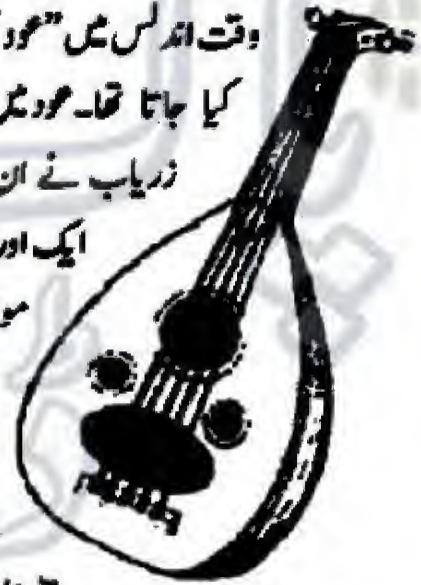
زریاب کا جمالیاتی ذوق اور جدت طرازی  
اسلامی سچن میں تمدن پر بھرپور انداز میں اثر انداز  
ہوئی۔ اس نے اسٹین میں ”فن آرائش“  
Decorative Art کو متعارف کروایا۔ وہ شاہی  
محاس کی تزئین و آرائش کا ماہر تھا۔ یہ کام وہ اس حسن  
و خوبی سے کرتا تھا کہ قرطبہ کے حکمران اور امراء  
دنگ رہ جاتے تھے۔ اثر انبیہ اور عوام اسے ایک  
غیر معمولی انسان قرار دیتے تھے۔

### آداب طعام: Dining Etiquette

زریاب نے اندیسوں کے طرز طعام میں بھی

ایک ہی دسترخوان پر کھانا کھلاتے تھے۔ باوجود یہ کہ  
زریاب کو امیر القم کے مزاج میں بہت دخل ہو گیا  
تھا اور قرطبہ کے عوام بھی زریاب کے پاس سفارش  
کے لیے آنے لگے، مگر زریاب سیاسی اور ملکی  
معاملات میں دخل دینے سے ہمیشہ پرہیز کرتا تھا۔  
الحکم کے انتقال کے بعد اس کا بیٹا عبدالرحمن  
دوم تخت نشین ہوا۔ وہ بھی زریاب کی ذہانت سے  
متاثر تھا، عبدالرحمن کے دربار میں زریاب کی حیثیت  
اور بڑھ گئی۔ اب زریاب، زریاب قرطبی کے نام سے  
پکارا جانے لگا۔

فن موسیقی میں زریاب کو کمال حاصل تھا۔ اس  
وقت اندلس میں ”عود“ نام کا ایک ساز استعمال  
کیا جاتا تھا۔ عود میں چار تار ہوتے تھے۔  
زریاب نے ان چار تاروں کے ساتھ  
ایک اور تار کا اضافہ کر دیا۔ یہ  
موسیقی میں زریاب کا  
ایک بہت بڑا سکری  
بیوشن مانا جاتا ہے۔ کہا  
جاتا ہے کہ عود میں چار  
تاروں کی حیثیت اُس نفس



کی ہے تو زریاب کے متعارف کردہ پانچویں تار کی  
حیثیت جو ہر (روح) کی سی ہے۔

عود کے تاروں کو حرکت دینے کے لیے لکڑی  
کے ٹکڑے استعمال کیے جاتے تھے۔ زریاب نے عود  
بجانے کے لیے عقاب کی چوٹی کروائی۔ آج  
گناہر جانے کے لیے ”پلاسٹک کی نوکدار ٹکون“  
استعمال ہوتی ہے۔ یہ عقاب کی چوٹی کی ایک تبدیل  
شدہ شکل ہی ہے۔ زریاب نے اندلس کی پوری





حیرت انگیز تبدیلیاں متعارف کرادیں۔ مثال کے طور پر میز پر کھانا کھانے کا رواج۔

درحقیقت میز کرسی پر کھانا کھانے کا رواج انگریزوں کا نہیں بلکہ اسپینش لوگوں کا ہے، اسپینا میں اسے زریاب نے متعارف کروایا تھا۔ صفائی اور خوشنمائی کے لیے کھانے کی میز پر شیٹ ڈالنے کا رواج بھی زریاب سے شروع ہوا۔ اس کام کے لیے زریاب نے لکڑی کی میز کو ڈھانپنے کے لیے چڑے کی باریک تہوں والی شیٹ استعمال کیں۔

زریاب کی یہ اختراع کھانے کی میز کو چادر، پلاسٹک شیٹ یا کسی اور چیز سے کور کرنے کی صورت میں آج تک چلی آ رہی ہے۔

مشرقی ممالک میں کئی لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ کھانے میں چمچے، کانٹے اور چھری کا استعمال انگریزوں کا وطیرہ ہے۔ یہ بات بالکل غلط ہے کہ یہ انداز طعام یورپ سے آیا ہے تاہم یورپ میں اس انداز طعام کی ابتداء انگریزوں سے نہیں بلکہ انڈس

سے ہوئی۔ انڈس یعنی اسپین میں اس رواج کا بانی کوئی اور نہیں بلکہ زریاب تھا۔

انڈس میں لوگ کھانے پینے کے لیے دھات کے بے ہونے برتن اور گلاس استعمال کرتے تھے۔ امیر لوگ سونے چاندی کے برتنوں میں کھانا کھاتے تھے۔ زریاب نے مشروبات کے لیے شیشے کے انتہائی خوبصورت گلاس متعارف کروائے۔ انڈس کے لوگوں نے سونے، چاندی، تانبا اور دیگر دھاتوں کے بجائے شیشے کے برتنوں کا استعمال زریاب ہی سے سیکھا۔

زریاب کی اس دریافت سے آج تک دنیا کے ہر حصے کے لوگ فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ انڈس میں بڑی



بڑی دھاتوں اور سفیدتوں میں شیشے کے برتنوں کا استعمال باعث افکار سمجھا جاتا تھا۔ شیشے کے برتنوں کے علاوہ زریاب نے دوران طعام چمچ اور چھری کانٹے کا استعمال بھی متعارف کروایا۔

### پکوان: Cuisine

زریاب نے کھانا پکانے میں بھی کئی جدتیں کیں۔ اس دور کے اسپین میں زیادہ تر بھنا ہوا گوشت پسند کیا جاتا تھا۔ زریاب نے لوگوں کو بتایا کہ گوشت کو صرف بھوننے کے علاوہ بھی مختلف طریقوں سے پکایا جائے۔ اس نے گوشت کو میزیوں کے ساتھ پکانا

READING ACTION  
2015



زریاب نے ایک خاص قسم کے کلب بھی بنائے جن کو ”ٹھیا“ کہا جاتا تھا۔ ایک خاص قسم کے سموسے بھی اسی کی طرف منسوب ہیں جنہیں ”ٹھیر“ کہتے تھے۔

زریاب نے کچھ نئے مصالحوں اور چند سبزیوں کو چلی ہار کھانے کے طور پر استعمال کیا۔

### Three Course Meal:

زریاب نے اسپین کی شاہی دعوتوں میں کورس میل کی طرح ڈالی۔ اس کورس میل میں مہمانوں کو پہلے ایک گرم مشروب (Soup) پیش کیا جاتا۔ اس کے بعد مختلف کھانے اور پھر شیرینی یعنی Sweet Dish اور Desert پیش کیے جاتے۔ زریاب کے شروع کردہ تھری کورس میل کا رواج صدیاں گزرنے کے بعد آج بھی قائم ہے۔

مہمانوں کی تواضع کے لیے دعوتوں میں کئی مفرح مشروبات زریاب نے حصارف کرواتے۔ بناؤ سنگھان

اب ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ زریاب نے اسپین کے بناؤ سنگھار میں کیا کیا جدتیں کیں۔

جس زمانے میں زریاب اندلس میں داخل ہوا ان دنوں وہاں کے تمام مرد و عورت پیشانی کے اوپر ہنک نکالا کرتے تھے اور بالوں کو کٹھی اور ابروؤں پر چھوڑ دیتے تھے۔ خلافت پسند زریاب کو بالوں کا یہ اسٹائل پسند نہ آیا۔ اس نے اسپین میں ہیمیز اسٹائل کو بھی جدتیں بخشیں۔ زریاب اپنے بالوں کو صاف کر کے نیزھی مانگ نکالا اور بالوں کو کانوں کے پیچھے کر لیتا۔ امراء کو زریاب کا یہ ہیمیز اسٹائل بہت بھایا اور رفتہ رفتہ اکثر لوگوں نے یہی ہیمیز اسٹائل اپنالیا۔

بھی حصارف کروایا۔ زریاب نے کئی ڈشز کے لیے مختلف اجزاء پر مشتمل تراکیب (Recipes) ترتیب دیں۔ کچے ہوئے کھانوں کے ساتھ تازہ سبزیوں اور سلاوا کا استعمال بھی زریاب سے منسوب ہے۔ زریاب نے لوگوں کو قائل کیا کہ کھانے میں سبزیوں اور پھل زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ سفید موصلی (Asparagus) کو کھانے کے لیے استعمال کرنے والا زریاب تھا۔ آج بھی مغرب میں اسپر اگس کو ایک مہنگی ترین سبزی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

بہت سی مٹھائیاں بھی زریاب کی طرف منسوب ہیں۔ چلیی بر صغیر کے لوگوں کی ایک



نہایت پسندیدہ مٹھائی ہے۔ چلیی بھی دراصل اسپین میں رہتے ہوئے زریاب کی ہی تیار کردہ ہے۔ چلیی کا لفظ دراصل زلابیہ کی تبدیل شدہ شکل ہے۔ اس کی ترکیب عرب اپنے ساتھ ہندوستان لائے تھے۔

ٹکڑوں کا کر مونگ پھلی یا دیگر میوؤں کو ملا کر ایک مٹھائی تیار کی جاتی ہے اسے ہمارے یہاں ٹکڑ کی پت (Guirlache) کہتے ہیں۔ یہ بھی سب سے پہلے زریاب ہی نے تیار کی تھی۔





نے ملبوسات میں بھی کیا۔ کردستان میں پیدا ہونے والے اس غلام زادے نے اسٹین کے لوگوں کو سکھایا کہ وقت اور موسم کی مناسبت سے اچھی تراش خراش کے ساتھ انہی رنگوں کے لباس پہننے چاہئیں جو پہننے والے پر اچھے لگیں۔

زریاب کے اس نظریے نے تو اسٹین میں گویا تہلکہ ہی مچا دیا۔ اس نظریے سے ایک نئی انڈسٹری یعنی فیشن انڈسٹری کی ابتدائی صورت سامنے آئی۔

نئے نئے فیشن نکالنے میں اسے کمال مہارت حاصل تھی۔ اس نے اسٹین کے لوگوں کو خوش لباس سکھائی۔ اس کے منہ سے نکلا ہر لفظ اہمیت اور جسم کی ہر حرکت ایک فیشن کا درجہ حاصل کرنے لگی تھی۔ زریاب نے اس دور میں لوگوں کے طرز معاشرت میں ایک انقلاب پیدا کر دیا۔ یورپ بھر میں اسے فیشن کا باوا آدم سمجھا جاتا تھا۔ اس کے وضع کردہ فیشن اسے پائیدار تھے کہ ان کے اثرات آج بھی یورپ اور دنیا کے دیگر خطوں میں دیکھے جاسکتے ہیں۔

زریاب نے صبح، شام اور رات کے علیحدہ علیحدہ لباس کا تصور دیا۔ یعنی ہر وقت کا پہناوا مختلف ہونا چاہیے۔ زریاب نے لوگوں کو سکھایا کہ وقت اور موسم کے لحاظ سے لباس کی تراش خراش اور وضع قطع مختلف ہونی چاہئے۔ دراصل اس دور میں لوگ



زریاب نے آرائش گیسو کے لیے دیگر کئی منفرد اسٹائل بھی وضع کیے، اس دور میں مرد اور عورت دونوں ہی لمبے لمبے بال رکھتے تھے۔ زریاب نے شات ہیر کا اسٹائل متعارف کروایا، ساتھ ہی اس نے پیشانی پر چھتری یا جھلر کی طرح بکھرائے ہوئے بالوں کا فیشن (سامنے کے بالوں کو اس طرح کاٹنا کہ پیشانی پر لٹکتے ہوں) بھی نکالا۔ اسے آجکل Bangs اور فرنج Fringe کہا جاتا ہے۔ حیرت کی بات یہ ہے کہ زریاب کا وضع کردہ یہ فیشن آج بھی دنیا بھر میں مقبول ہے۔

ملبوسات: Dress Designing

زریاب کی فطرت ہی میں جدت تھی۔ وہ ایک انتہائی نفیس انسان تھا۔ اپنی نفاست کا اظہار زریاب





کے گلے پر لگایا جاتا تھا۔  
یہ کہنا غلط نہ ہو گا کہ کئی صدیوں بعد بھی مغرب  
نے اپنے کئی فیشن زریاب کے تجربے کو سامنے رکھ کر  
ترتیب دیے ہیں۔ یاہم یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ آج  
کے مغرب کے فیشن کی بنیاد زریاب کے تجربات پر  
ہے۔ اکثر مغربی مفکرین اپنی کتابوں میں اس حقیقت  
کو تسلیم بھی کرتے ہیں۔

### Health & Beauty: صحت و حسن

اس دور کے اسپین میں روزانہ غسل کا کوئی رواج  
نہ تھا۔ یورپ میں اکثر لوگ تو کئی کئی ہفتے نہیں نہاتے  
تھے۔ زریاب نے اہل اسپین کو دن میں دو وقت یعنی  
صبح اور شام نہانے کے فوائد بتائے۔ زریاب کی اس  
ترغیب پر شاہی خاندان اور امراء میں دو وقت نہانے  
کا رواج چل پڑا۔

اسپین میں لوگ دانتوں کی صفائی پر خاص توجہ  
نہیں دیتے تھے۔ زریاب نے لوگوں کو سکھایا کہ وہ  
اپنے دانتوں کی صفائی کا خاص اہتمام کریں۔ اس کے  
ساتھ ساتھ زریاب نے مقامی جڑی بوٹیوں کو استعمال  
کرتے ہوئے دنیا کا سب سے پہلا "ٹوٹھ پیسٹ"  
بنایا۔ اس ٹوٹھ پیسٹ کے اجزاء کے متعلق تو پتہ نہیں  
مگر کتابوں میں اتنا ضرور ملتا ہے کہ یہ خوش ذائقہ  
اور خوشبودار بھی تھا۔

اندلس کے بادشاہ اور امراء گلاب اور دیگر  
خوشبودار پھولوں کو پسوا کر خوشبو کے لیے کپڑوں  
پر چھڑک لیا کرتے تھے مگر اس سے کپڑوں پر  
دھبے پڑ جاتے تھے۔ زریاب نے خوشبو کو کپڑوں  
اور جسم میں بسانے کے لیے ایک خاص قسم کا  
مرکب بنایا۔ یہ کہا جاسکتا ہے کہ زریاب کا تیار کردہ

بھاری اور کڑھے ہوئے لباس کو اہم سمجھتے تھے۔ اس  
کی وجہ یہ تھی کہ اندلس کے خواص و عوام کو خیموں  
میں کپڑے کے انتخاب اور رنگوں کی اہمیت کا کچھ  
زیادہ شعور نہ تھا۔ اگر انہوں نے موسم گرما کے  
دوران کپڑوں میں ایک رنگ کا استعمال شروع کر دیا  
مثلاً کے طور پر اگر وہ ہلکا نیلا رنگ استعمال کر رہے  
ہیں تو چاہے گرمیاں ختم ہو کر سردیاں شروع  
ہو جائیں مگر ہلکے نیلے رنگ کا استعمال جاری رکھتے  
تھے۔ اسی طرح گرمیوں میں گہرے رنگ استعمال  
کرتے رہتے تھے۔ زریاب نے اہل اسپین کو موسم  
کے مطابق کپڑے اور رنگوں کے انتخاب کا شعور دیا۔  
اس نے لوگوں کو بتایا کہ گرمیوں میں ہلکے کپڑے اور  
موسم کی مناسبت سے ہلکے رنگ استعمال کرنا چاہیے۔  
سردیوں میں گہرے رنگ کے موٹے کپڑے استعمال  
کرنا چاہیے یعنی زریاب نے یہ شعور دیا کہ موسم کے  
ساتھ ساتھ بتدریج لباس کا کپڑا اور رنگ تبدیل ہونا  
چاہیے۔ زریاب نے دربار میں حاضر رہنے والے  
وزراء اور امراء کے لیے بھی مخصوص لباس تیار کیے۔  
عہدوں کی نشاندہی کے لیے زریاب نے مختلف رنگوں  
اور وضع کے مظہر یا بدن تیار کیے۔ اسے قیض یا کرتا



شہابی کا مکتبہ

READING  
32 Section

SCANNED BY AMIR



اگر آپ ٹوٹھ پیسٹ، شیمپو یا پرفیوم استعمال کرتے ہیں، کھانے سے پہلے سوپ اور بعد میں سوٹ وش لیتے ہیں، ماتھے کے بال تراشتے ہیں، یا موسم کی مناسبت سے مختلف رنگوں کے لباس پہنتے ہیں اور اسے یورپی طرز معاشرت سے اخذ کر رہے ہیں تو آپ کا خیال ٹھیک ہے۔ یہ رواج یورپ سے ہی عام ہوئے لیکن ان میں سے زیادہ تر طریقوں کے بانی انجین میں رہنے والے ایک جیسٹس مسلمان ذریاب تھے۔

کروں میں بڑے اور کشادہ روشن دافوں کا تصور دیا۔  
متفروق:

ذریاب نے کئی پودوں اور بوٹیوں کے طبی خواص بھی بتائے اور انہیں استعمال کرنے کے مختلف طریقوں سے آگاہ کیا۔ ذریاب نے موسیقی کا اسکول، بیوٹی پارلر اور ریٹورنٹ بھی تعمیر کیے۔

جس طرح ہم جانتے ہیں کہ ابن الہیثم اور الفارابی نے فزکس، جابر بن حیان نے کیمیا، الاصطی نے بائیولوجی، الرازی اور الزہراوی نے طب، ابن خلدون اور البیرونی نے تاریخ، المسعودی الادریسی نے جغرافیہ، الجاحظ اور الفزالی نے فلسفہ، ابن رشد اور طوسی نے علم ہیئت و فلکیات اور الکندی اور خوارزمی نے ریاضی و الجبراء کا علم دنیا کو دیا، اور ان کے کارناموں کو مغرب نے ہاتھوں ہاتھ لپٹا لیا، اسی طرح ذریاب نے بھی فن موسیقی کو ترقی دینے کے ساتھ ساتھ اچھی طرز معاشرت اور صحت بخش رہن سہن کے اعلیٰ تصورات سے آشنا کیا۔

آج بھی دنیا کے ہر گھر میں نویں صدی عیسوی کے اس سیاہ قام موسیقار، فیشن ڈیزائنر، اسٹائل فرینڈز اور طبیب (شیف) ذریاب کے ذہن اور تجربے سے گندمی ہوئی کوئی نہ کوئی چیز استعمال ہو رہی ہوگی۔



یہ مرکب موجودہ دور کے پرفیوم اور ڈیوڈرینٹ کی ابتدائی شکل تھی۔

اس دور میں عورتیں اور مرد ایک خاص عرق سے بال دھوتے تھے اس میں گلاب ملا ہوتا تھا۔ ذریاب نے اس عرق میں چند نمکیات اور خوشبودار بوٹیوں کا اضافہ کر دیا۔ بال دھونے کے لیے ذریاب کے تیار کردہ اس عرق سے بالوں کی صفائی بھی ہوتی تھی اور مضبوط بھی ہو جاتے تھے۔ یوں کہہ لیجیے کہ یہ آج کے شیمپو کی ایک قدیم شکل تھی۔

کپڑوں سے غلاحت اور عنونت کو دور کرنے کے لیے ذریاب نے واشنگ پاؤڈر تیار کیا۔ اس کے استعمال سے مینے کپڑے نہایت صاف ہو جاتے تھے۔ اس کی ترکیب کی بہت تعریف کی گئی۔

اندلس کے عوام ذریاب کی جدت طبع سے بے حد متاثر تھے۔ وضع دارانہ زندگی کی چھوٹی سے چھوٹی بات میں بھی ذریاب کو ایک اعلیٰ نمونہ قرار دیا جاتا تھا۔

طرز تعمیر: Architecture

نویں صدی میں یورپ کے اکثر مکانات کچھ اس طرح تعمیر ہوتے تھے کہ کمرے میں صرف ایک دروازہ ہوتا تھا۔ ہوا اور روشنی کے گزرنے کا کوئی تصور نہ تھا۔ ذریاب نے اس طرز تعمیر میں تبدیلی کر دوائی۔ اس نے اہل انجین کو ہوا اور روشنی کے لیے



# تسلیم و رضا کے بندے

انسان عجیب  
عجیب قسم کی

مشکلات میں مبتلا رہتا

ہے۔ اسے ان مشکلات کا کوئی

ہیں۔ ایک درخت کبھی دوسرے درخت سے حاسد  
نہیں ہوتا۔ کبھی درخت یہ نہیں کہتا کہ میں قومی آم کا  
درخت بنادیا اور لوگ ہمیں کھا کھا کر موچیں کر رہے

ہیں اور ہمیں فوج فوج کر ٹوکریاں  
بھر کر لے جا رہے ہیں۔ کاش  
قدا نے ہمیں شہوت کا  
درخت بنادیا ہوتا اور مجھ پر رنگ  
برنگے شہوت لگتے۔

حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ  
وسلم کا ارشاد گرامی ہے کہ "مسکراہٹ  
بھی ایک صدقہ جاریہ ہے۔"

مناسب حل بھی سوچتا نہیں ہے۔ کوئی شخص اگر  
اپنے قد اور سوچ سے بڑی بات کرنے لگ جائے تو پھر  
دوہری طرح سے پھنس جاتا ہے۔ مجھ سے لوگ آکر  
پوچھتے ہیں کہ آخر "خوش کیسے رہا جائے" اور

سکون قلب کے لیے کونسا  
طریقہ اختیار کرنا چاہیے۔  
اب ظاہر ہے کہ میرے پاس  
کوئی طب یا ہو میو پیٹھک کی دوا تو  
نہیں ہے جو میں انہیں دے کر

کہوں کہ اس کی چند خوراکیں کھاؤ تو سب ٹھیک ہو  
جائے گا۔ میرے پاس تو تجربات و مشاہدات ہی ہیں  
جن کی بنا پر میں ان سے کچھ کہہ سکتا ہوں۔ گو تمام  
کے تمام واقعات مجھے پر گزرے نہیں ہیں، لیکن میں  
ان کا شاہد ضرور ہوں۔

خواتین و حضرات! انسان ہمیشہ اپنی قسمت پر  
شاکی رہتا ہے۔ کوئی کہتا ہے کہ مجھے ایسا ہونا چاہیے تھا  
کوئی کہتا ہے مجھے ویسا ہونا چاہیے تھا لیکن درخت ایسا  
شکوہ نہیں کرتا۔ کبھی درختوں نے یہ شکایت نہیں کی  
کہ جناب جب سے پیدا ہوئے ہیں وہیں گڑھے ہوئے  
ہیں۔ نہ کہیں سیر کی ہے نہ گھوم پھر کے دیکھا ہے۔

لیکن وہ ہمیشہ خوشی سے جھوٹے  
رہتے ہیں اور آپ کو بھی خوشیاں

اشفاق احمد

خواتین و حضرات خوش  
رہنے کے لیے ایک مشکل سا

عطا کرتے ہیں۔  
ایسے ہی پرندے اور جانور ہیں کبھی کسی شیر نے  
زیر بننے کی خواہش نہیں کی۔ یا کسی ہرن نے کبھی فاختہ  
بننے کا نہیں سوچا وہ جانتے ہیں کہ ان کو بنانے والا عظیم  
مطلق بہتر سمجھتا ہے کہ ہمیں کیسا ہونا چاہیے۔

اگر میں اپنے آپ کو نہ بدلوں تو مجھے کہا جائے گا  
کہ اخلاق صاحب آپ اپنے Status کا خیال  
رکھیں۔ ہمارے ہاں اس قسم کی عجیب و غریب

طریقہ یہ ہے کہ دوسروں کو اپنی خوشی میں شریک کیا  
جائے۔ اب یہ بڑا مشکل کام ہے۔ سائنس کے  
فارمولے کی طرح کہ پانی یا لیکوڈ اپنی سطح ہموار رکھتا  
ہے اس طرح کی کوئی بات خوشی کے حصول کے لیے  
و مستیاب کرنا مشکل ہے۔ خوشی کے حصول کے لیے  
دوسروں کو شریک کرنا پڑتا ہے وگرنہ آپ خوش  
نہیں رہ سکتے۔ آپ دیکھتے ہوں گے کہ درختوں کو قار  
مطلق نے جس طرح کا پیداکر دیا وہ وہاں ہی کھڑے



2015





انسان جب بھی خوش رہنے کے لیے سوچتا ہے تو وہ خوشی کے ساتھ دولت کو ضرور وابستہ کرتا ہے اور وہ امارت کو مسرت سمجھ رہا ہوتا ہے۔ حالانکہ امارت تو خوف ہوتا ہے اور آدمی امیر دوسروں کو خوفزدہ کرنے کے لیے بننا چاہتا ہے۔ جب یہ باتیں ذہن کے پس منظر میں آتی ہیں تو پھر خوشی کا حصول ناممکن ہو جاتا ہے۔

ہم ایک بار ایک دفتر بنا رہے تھے اور مزدور کام میں لگے ہوئے تھے۔ وہاں ایک شاہد سلطان نام کا لڑکا تھا وہ بہت اچھا اور ذہین آدمی تھا اور میں متجسس آدمی ہوں اور میرا خیال تھا کہ کام ذرا زیادہ ٹھیک ٹھاکہ انداز میں ہو۔ میں اس مزدور لڑکے کا کچھ گرویدہ تھا۔ اس میں کچھ ایسی باتیں تھیں جو بیان نہیں کی جا سکتیں۔ ہم دوسرے مزدوروں کو تیس روپے دیہاڑی دیتے تھے لیکن اسے چالیس روپے دیتے تھے۔ وہ چپس کی اتنی اچھی رہنمائی کرتا تھا کہ چپس پر کہیں اونچی بچھاؤ دھاری نظر نہیں آتی تھی۔ وہ ایک دن دفتر نہ آیا تو میں نے ٹھیکدار سے پوچھا کہ وہ کیوں نہیں آیا۔ دیگر افسرانوں کی طرح جس طرح سے ہم گھنیاور ہے کے ہوتے ہیں میں نے اس کا پتہ کرنے کا کہنا۔ معلوم ہوا کہ وہ اچھرہ کی کھجی آبادی میں رہتا تھا۔ میں اپنے سیکرٹری کے ساتھ گاڑی میں بیٹھ کر اسے لینے چلا گیا۔ بڑی مشکل سے ہم اس کا گھر ڈھونڈ کر جب وہاں گئے تو سیکرٹری نے سلطان کہہ کے آواز دی۔ اس نے کہا کہ کیا بات ہے؟

میرے سیکرٹری نے کہا کہ صاحب آئے ہیں۔ اس نے جواب دیا کہ بڑا صاحب! سیکرٹری نے کہا کہ ڈائریکٹر صاحب۔ وہ جب باہر آیا تو مجھے دیکھ کر حیران

Terms بن چکی ہیں اور وہ انسان کو شرمندہ کرتی ہیں۔ ہمیں زندگی میں کبھی کبھی ایسا انسان ضرور مل جاتا ہے جس کو دیکھ کر حیرانی ضرور ہوتی ہے کہ یہ کیسا بادشاہ آدمی ہے؟ یہ مالی طور پر بھی کمزور ہے۔ علمی و عقلی اور نفسیاتی طور پر کمزور ہے لیکن یہ خوش ہے۔

ہمارے علاقے ماڈل ٹاؤن میں ایک ڈاکو ہے جو بڑا اچھا ہے۔ اب تو شاید چلا گیا ہے۔ اس کا نام اللہ دتہ ہے۔ اس جیسا خوش آدمی میں نے اپنی زندگی میں نہیں دیکھا۔ اس کا عشق ڈاک اور ہر حال میں خط پہنچاتا ہے۔ چاہے رات کے نو بج جائیں وہ خط پہنچا کر ہی چلتا ہے۔ وہاں علاقے میں ایک کرغل صاحب کا ایک کتا تھا۔ اللہ دتہ کو پتہ نہ چلا اور ایک روز اچانک اس کتے نے اس کی ٹانگ پر کاٹ لیا اور اس کی ایک ہڈی نکال لی۔ خیر وہ ٹانگ پر رونا ل بانہ کر خون میں لت پت ڈاکخانے آگیا۔ اسے دیکھ کر پوسٹ ماسٹر صاحب بڑے پریشان ہوئے۔ اللہ دتہ نے انہیں ساری بات سے آگاہ کیا۔ پوسٹ ماسٹر صاحب کہنے لگے کہ تم نے کچھ لگایا بھی کہ نہیں!

وہ کہنے لگا نہیں جی۔ بس وہ بے چارہ پھیکا ہی کھا گیا۔ میں نے وہاں کچھ لگایا تو نہیں تھا۔ اب وہ ٹاڈاں سمجھ رہا تھا کہ آیا پوسٹ ماسٹر صاحب یہ کہہ رہے ہیں کہ اس نے ٹانگ پر کتے کے کانٹے سے پہلے کچھ لگایا ہو تھا کہ نہیں۔ ہم اسے بعد میں ہسپتال لے کر گئے اور اسے ٹیکے دیکے لگوائے۔

وہ بڑی دیر کی بات ہے لیکن وہ مجھے جب بھی یاد آتا ہے تو خیال آتا ہے کہ وہ کتنا عجیب و غریب آدمی تھا جو ٹھہراتا ہی نہیں تھا اور ایسے آدمی پر کبھی خواہش نہیں اٹھیں ڈال سکتی۔



اس سے چٹ جاتا۔ ہم بڑی دیر تک اپنے بیٹے کو دیکھتے رہے۔ وہ کہنے لگا "سر...! اتنا اچھا پھول کھلا ہو اور بیٹے نے ایسا اچھا چلنا سیکھا ہو اور ایسا خوب صورت دن ہو تو اسے چالیس روپے میں تو نہیں بیچا جاسکتا! سر آج کا دن میرا ہے۔

میں شرمندہ سا ہو کر واپس آگیا۔ اگر انسان میں اتنی طاقت ہو اور وہ ایسی صلاحیت رکھتا ہو تو پھر وہ خوشیوں کے ساتھ وابستہ ہو جاتا ہے لیکن اگر اس کی زندگی کی خوشیاں ایسی ہوں جیسی ہماری ہیں تو اور نین کے کنستر میں لگا پھول ہمیں کبھی نظر ہی نہیں آسکتا ہے۔ دراصل ہمیں خوشیاں باشتا آتا ہی نہیں۔ ہم نے یہ فن سیکھا ہی نہیں ہے۔

شیر کرنا ہمیں یہ کسی سکول، کالج یا یونیورسٹی نے سکھایا نہیں ہے۔ ہمیں اپنی چیزیں سنبھال کر رکھنے کی ہی ہمیشہ تلقین کی گئی ہے۔ جب پاکستان نہیں بنا تھا اس وقت تو ہمارے ہندو دوست کھانا کھاتے ہوئے اوپر پر دو ذال لیتے تھے کہ کہیں کوئی اور کھانا نہ مانگ لے اور شریک نہ ہو جائے۔ اب ہمارے ہاں بھی ایسا رواج پروان چڑھ گیا ہے۔ ہمیں بھی چھپانا آگیا ہے اور ہم شیر کرنے سے گھبراتے ہیں۔ ہماری گردنوں پر یہی بوجھ وبال بنا ہوا ہے۔ میں اکثر چھوٹے بچوں، اپنے پوتوں پوتیوں اور نواسیوں سے کہتا ہوں کہ تمہارا زیادہ قصور نہیں ہے۔ ہمارے سارے ہی علاقے پر تیزاب کی بارش ہو رہی ہو تو جب باہر نکلو گے تو اس کے چھینٹے پڑیں گے ہی اور آپ کو ڈپریشن کا شکار ہونا پڑے گا کیونکہ آپ اپنا آپ کھول نہیں سکتے ہیں۔ اللہ کہتا ہے کہ جس طرح کامیاب نے قصص بنایا ہے تم ویسے ہی ٹھیک ہو۔ آپ اس ناک، آنکھ،

رو گیا اور اس نے انتہائی خوشی کے ساتھ اندر آنے کو کہہ دیا لیکن میں نے اس سے کہا کہ میں سخت ناراض ہوں اور میں تمہاری سرزنش کے لیے آیا ہوں۔ وہ کہنے لگا کہ سر میں بس آج آنے کا ایک مشکل ہو گئی تھی۔

میں نے کہا کوئی مشکل۔ تم ہمیں بغیر بتائے گھر بیٹھے ہوئے ہو اور اس طرح سے میری بڑی توجہ ہوئی ہے کہ تم نے اپنی مرضی سے چھٹی کر لی۔ وہ کہنے لگا کہ سر آپ برائے مہربانی اندر تو آئیں۔ وہ مجھے زبردستی اندر لے گیا۔ اس کی بیوی چائے بنانے لگی۔ میں نے اس سے کہا میں چائے نہیں پیوں گا۔ پہلے یہ بتاؤ کہ تم نے چھٹی کیوں کی؟

وہ کہنے لگا کہ سر جب کل شام کو میں گھر آیا تو نین کے کنستر میں میں نے سورج مکھی کا ایک پودا لگایا ہوا تھا اور اس میں ڈوڈی مکھ کے اتنا بڑا پھول بن گیا تھا کہ میں کھڑا کھڑا اسے دیکھتا رہا اور میری بیوی نے کہا کہ یہ پہلا پھول ہے جو ہمارے گھر میں کھلا ہے۔ وہ کہنے لگا کہ سر مجھے وہ پھول اتنا اچھا لگا کہ میں خوشی سے پاگل ہو رہا تھا اور جب ہم کھانا کھا چکنے کے بعد سونے لگے تو میری بیوی نے مجھے کہا کہ

"سنگھان کیا قصص معلوم ہے آج ہمارا کا کا پتلے لگا ہے اور اس نے آٹھ دس قدم اٹھائے ہیں۔" اس وقت کا کا سوچا تھا لیکن جب میں صبح اٹھا تو میں نے اپنے بیٹے کو بھی جگایا اور ہم میاں بیوی دور بیٹھ گئے ایک طرف سے میری بیوی کا کے کو چھوڑ دیتی۔ اور وہ ڈنگا تا ہوا میری طرف چلتا ہوا آتا اور جب وہ مجھ تک پہنچتا تو میں اس کی ماں کی طرف اس کا منہ کر دیتا تو وہ ڈب ڈب ڈب کر ماماں تک پہنچتا اور تھکا کر کے



دوسری چیز بنانے لگیں تو اس خاتون نے کہا کہ یہ تو میں حیدر کو دے دوں گی اور میں چاہتی ہوں کہ اس جیسا ایک اور میرے پاس بھی ہو۔ میری ساس کہنے لگیں کہ وقت تھوڑا ہے اور یہ بن نہیں پائے گا۔ آپ مجھے لہنا ایڈریس دے دیں میں پہنچا دوں گی لیکن انہوں نے ہٹنا شروع کر دیا۔

جب ہم پنڈی پہنچے تو اٹاؤنسٹ ہوئی کہ بہت دھند ہے جس کی وجہ سے لینڈنگ ممکن نہیں ہے لہذا اس جہاز کو پشاور لے جایا جا رہا ہے۔ اس اعلان سے میری ساس بڑی خوش ہوئی کہ انہیں مزید وقت مل گیا ہے۔ جب پشاور لینڈ کرنے لگے تو پائلٹ کی آواز آئی کہ ہم یہاں لینڈ کرنے آئے تھے لیکن ہمیں واپس پنڈی جانا ہو گا کیونکہ اطلاع ملی ہے کہ وہاں کا موسم ٹھیک ہو گیا ہے۔ جب ہم پنڈی آئے تو وہ چیز تھوڑی سی رہ گئی اور مکمل نہیں ہوئی تھی۔ پائلٹ کی آواز پھر گونجی کہ ہم لینڈنگ کرنے والے ہیں لیکن ایک دو چکر اور لگائیں گے تاکہ رن وے کا درست اندازہ ہو سکے۔ جب وہ چیز مکمل بن چکی اور دو چکر بھی مکمل ہو گئے تو جہاز میں موجود ایک فوجی نے تابی بھائی اور میری ساس کو مخاطب کرتے ہوئے بولا کہ

”بیگم صاحبہ....! اب لینڈ کرنے کی کیا اجازت ہے؟“

میری ساس نے کہا کہ ہاں۔

ہم نے اور آپ نے کبھی شیئر کرنے والا کام نہیں کیا ہے۔ ہم نے کبھی خوشیوں کو شیئر نہیں کیا۔ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے کہ ”مسکراہٹ بھی ایک صدقہ جاریہ ہے۔“ لیکن ہم نے اپنی مسکراہٹ پر بھی

تعلیق کا بہت

کان اور بالوں کو دیکھ کر خدا کی تعریف کرو اور سبحان اللہ کہو پھر دیکھو کتنی نعمتیں آپ پر وارد ہوتی ہیں۔ جیسے جانوروں، درختوں اور پرندوں پر وارد ہوتی ہیں۔ آپ نے کبھی دیکھا کہ پرندہ کس قدر خوش نصیب ہے جو گاتے گاتے فوت ہو جاتا ہے۔ اس کی موت کا احساس ہی نہیں ہوتا۔ وہ ہم انسانوں کی طرح موت سے خوف زدہ ہو کر کئی دفعہ نہیں مرتا ہے۔ اسے لگتا فردا نہیں ہوتی ہے۔ ہم تو لگتا فردا کے عذاب میں مبتلا ہو کر مرتے جا رہے ہیں۔

ہاں تو قدسیہ کی والدہ جو میری ساس تھیں وہ لمبے لمبے دوروں پر جایا کرتی تھیں۔ وہ اپنے ساتھ ”کروشیا“ ضرور رکھتی تھیں۔ (شاید ہمارے ان بچوں کو کروشیا کا پتہ نہ ہو۔) وہ سفر میں کروشیا کے ساتھ کھٹا کھٹ بنی جاتی ہوتی تھیں اور جب دورے سے لوٹ کر آتی تھیں تو ان کے پاس کچھ نہ کچھ بنا ہوا اور مکمل ہوا ہوتا تھا۔ جب کبھی ولایت کی خواتین آتی تھیں تو انہیں دیکھ کر بہت حیران ہوتی تھیں۔ ایک دفعہ ہم جہاز میں لاہور سے اسلام آباد جا رہے تھے تو انہوں نے لہنا کروشیا نکال لیا اور کچھ بننے لگیں۔ ان کے ساتھ ایک خاتون بیٹھی تھیں۔ وہ انہیں بڑے غور سے دیکھنے لگیں۔ (ان دنوں تو کر کا زمانہ تھا) وہ خاتون کہنے لگیں کہ آپ نے تو بڑے کمال کا ڈیزائن بنایا ہے۔ یہ بہت خوب صورت ہے۔ وہ گلاس کے نیچے رکھنے والی کوئی چیز تھی۔ میری ساس اس خاتون کو کہنے لگیں کہ یہ اب مکمل ہو گیا اور یہ اب تمہارا ہوا۔ اس نے بڑی مہربانی اور شکریہ سے وصول کیا۔

جب میری ساس صاحبہ اس طرح کی کوئی



دور کرنے کے لیے آسان طریقہ یہ ہے کہ ہم تسلیم کرنے والوں میں، ماننے والوں میں شامل ہو جائیں اور جس طرح خداوند تعالیٰ کہتا ہے کہ دین میں پورے کے پورے داخل ہو جاؤ۔

میرا بڑا بیٹا کہتا ہے کہ ابو دین میں پورے کے پورے کس طرح داخل ہو جائیں تو میں اس کو کہتا ہوں کہ جس طرح سے ہم بورڈنگ کارڈ لے کر ایئر پورٹ میں داخل ہو جاتے ہیں اور پھر جہاز میں بیٹھ کر ہم بے فکر ہو جاتے ہیں کہ یہ درست سمت میں ہی جائے گا اور ہمیں اس بات کی فکر لاحق نہیں ہوتی کہ جہاز کس طرف کو اڑ رہا ہے۔ کون اڑا رہا ہے بلکہ آپ آرام سے سیٹ پر بیٹھ جاتے ہیں اور آپ کو کوئی فکر لاحق نہیں ہوتا ہے۔

اپنے دین کا بورڈنگ کارڈ اپنے قمیض کا بورڈنگ کارڈ ہمارے پاس ہونا چاہیے تو پھر ہی خوشیوں میں اور آسانیوں میں رہیں گے ورنہ ہم دکھوں اور کشمکش کے اندر رہیں گے۔

تسلیم نہ کرنے والا شخص نہ تو روحانیت میں داخل ہو سکتا ہے اور نہ ہی سائنس میں داخل ہو سکتا ہے۔

خواتین و حضرات! مننے والا شخص اس زمین سے اٹھ کر افلاک تک پہنچ جاتا ہے۔ جو نہ مننے والا ہوتا ہے وہ بے چارہ ہمارے ساتھ نہیں گھومتا پھر تادم جاتا ہے۔

سائنسدان کہتے ہیں کہ جب ہم یہ مان لیتے ہیں کہ زمین میں کشش ثقل ہے تو پھر ہم آگے چلتے ہیں اور ہمارا اگلا سفر شروع ہوتا ہے جبکہ ناماننے سے مشکل پڑتی ہے۔



کنٹرول رکھا ہوا ہے کہ خیردار مسکراتا نہیں۔ جب ہم کانٹا یونیورسٹی میں جاتے ہیں تو ہمارا منہ ایسے سو جاتا ہے جیسے پتہ نہیں کیا غضب ہو گیا اور ہم کہتے ہیں کہ ہمیں کیا ضرورت پڑی ہے کہ ہم مسکراتے پھریں۔

ہمارا تو دین ہی سلامتی کے ساتھ تعلق رکھتا ہے۔ جب تک آپ خوشیاں باتیں گے نہیں خوشیاں پائیں گے۔

شیر کرنے میں ہماری سوسائٹی میں تھوڑا نہیں بہت زیادہ خوف پایا جاتا ہے لیکن اگر سٹارٹ مسکراہٹوں سے لیا جائے چاہے وہ کروڑیوں سے ہی کیوں نہ ہو تو وہ خوف ناک بات نہیں ہے۔

ہمارے بابا جی نور دالے ایک دن کہنے لگے کہ اشفاق میاں تمہارے پاس جو لکھنے والا چین ہے وہ کتنے کا ہے۔ میں نے کہا جناب جو میرے پاس ہے وہ ایک سو نوے روپے کا ہے اور بہت اچھا ہے۔

وہ کہنے لگے جب بھی چین خریدیں سستا خریدیں۔ وہ پوچھنے لگے کہ سستا کتنے کا آتا ہے؟ میں نے کہا کہ وہ ایک روپے اسی پیسے کا آتا ہے۔ (اس زمانے میں آتا تھا)۔

فرمانے لگے بس وہی لے لیا کرو۔ میں نے کہا کہ اتنا سستا چین خریدتا تو میری بڑی بے عزتی ہے۔

وہ کہنے لگے پتہ نہتے جب کبھی آپ ڈاکخانے جائیں اور کوئی آپ سے چین مانگ لے کہ مجھے پتہ لکھتا ہے اور وہ بھول کر اپنی جیب میں لگا کے چلا جائے تو آپ کو کوئی غم نہیں ہو گا اور آپ آرام سے سو جائیں گے لیکن اگر ایک سو نوے روپے والا ہو گا تو آپ کو براؤٹ ہو گا۔

خواتین و حضرات!....! اپنے دکھ اور کوتاہیاں



صوفی بزرگ خواجہ شمس الدین عظیمی کی زیر ادارت

# ماہنامہ قلندر شعور کراچی

روحانی علوم سے لے کر طبی اور ادبی علمی ذوق رکھنے والے دانشوروں اور خواتین حضرات کے لیے ہماری ایک اور علمی پیشکش

ایڈیٹر: حکیم سلام عارف عظیمی

ماہنامہ قلندر شعور میں آپ کے خواب، ان کی تعبیر، تجزیہ اور مشورہ، سائنسی، علمی، ادبی، سماجی، آسمانی علوم اور Ph.D کے مقالہ جات شائع ہو رہے ہیں۔

تازہ شمارہ منگوانے کے لیے بذریعہ فون یا خط رابطہ کریں۔

فون نمبر: 021-36912020

پتہ: B-54 سیکٹر C-4 سر جانی ٹاؤن، کراچی

SCANNED BY AMIR



# جشن کا دن نہیں، پیار کا دن

عید اب کے برس بہت کچھ سوچنے پر مجبور  
کر گئی۔ ایک اب کے ہی برس کیا، کتنی ہی  
عیدیں ہم نے یوں منائیں کہ کہیں ایک گھر  
کس قیامت کا دکھ کچھ یوں آیا کہ شاید کبھی  
نہیں جائے گا۔  
اوپر سے بارشوں اور سیلابوں نے ہمارا گھر دیکھ لیا

خدا سے پیار کی اس وقت تک تکمیل ہو ہی نہیں سکتی جب تک  
اس کی مخلوق سے پیار نہ کیا جائے۔ میں ان تمام عبادات کو افضل  
جانتا ہوں جن سے خدا بھی خوش ہو اور اس کی مخلوق بھی سکھ  
اٹھائے۔ اس مخلوق کی فہرست میں صرف انسان ہی نہیں، اس میں  
اور بہت سے نام بھی آتے ہیں۔

میں ماتم تھا اور دوسرے میں  
جشن۔ یہ سلسلہ تھمنے کا نام نہیں  
لے رہا۔ لیکن اس برس تو ہم پر  
یہ ظلم زیادہ ہی ٹوٹا۔ کراچی کے  
صفورا چوک میں مسافروں سے  
بھری بس میں قتل عام، پشاور  
میں پھول جیسے بچوں کو خون میں

اور علقمانی مکانوں کے ساتھ  
کمیوں کو بھی بہا لے گئی۔ بستیاں  
کی بستیاں اجڑ گئیں اور کوئی دکھاروں کا حال  
پوچھنے بھی نہ آیا۔

رضا علی عابدی

نہلائے جانے کا دل کو چیر  
جانے والا سانحہ اور کراچی کے  
دھوپ اور لوکی تمازت میں سینکڑوں لوگوں کا رو چلنے  
گر کر مر جانا۔

جس کے دل میں ذرا سا بھی درد اور جس کا دماغ

ابھی ان سب کو سپرد خاک کر کے ہم دامن  
مجاڑ کر اٹھے ہی تھے کہ عید کا دن آگیا۔ ایسے دن  
کو ہم جشن کا دن کیسے کہہ دیں۔ تصور کرنا  
مشکل ہے کہ آرمی پبلک اسکول، پشاور میں  
خاک و خون میں نہانے والے بچوں کے ماں  
باپ اور بھانجی بہنوں نے عید کا دن قبروں  
کے سرہانے آوازیں دیتے ہوئے گزارا۔  
کسی نے کہا کہ ہم اکیسے رو گئے، کوئی  
بولتا کہ آج اتنا اندھیرا کیوں ہے۔ کسی نے  
کچھ نہیں کیا، بس سارے آنسو اپنے دامن  
میں بنو رہے۔ اس غضب کی اداسی، ایسا بلا کا غم اور



نمبر 2015ء



سے باندھ لی ہے کہ دنیا میں جو کچھ ہے، ہمارے پیار کا مستحق ہے۔ اس پر کینیڈا کا وہ پاکستانی ٹیکسی ڈرائیور یاد آتا ہے جس کی گاڑی کے نیچے آکر کتیا کا بچہ زخمی ہو گیا تھا۔ ڈرائیور کو پولیس کے ساتھ تین گھنٹے جانوروں کے اسپتال میں گزارنے پڑے۔ جب یہ یقین ہو گیا کہ اس حادثے میں ڈرائیور کا قصور نہیں تھا تب اسے رہائی ملی۔

خدا سے پیار کی اس وقت تک تکمیل ہو ہی نہیں سکتی جب تک اس کی مخلوق سے پیار نہ کیا جائے۔ میں ان تمام عبادات کو افضل جانتا ہوں جن سے خدا بھی خوش ہو اور اس کی مخلوق بھی سکھ اٹھائے۔ اس مخلوق کی فہرست میں صرف انسان ہی نہیں، اس میں اور بہت سے نام بھی آتے ہیں۔

میں پھر آتا ہوں اپنی پہلی بات کی طرف۔ مجھے اپنے زمانے یاد ہیں۔ سنہ سینتائیس سے پہلے کی تمام عیدیں یاد ہیں۔ وہ کوشوں پر چڑھ کر چاند دیکھتا جو بڑی یا قاعدگی سے سال کے سال نظر بھی آتا تھا۔ جس نے پہلے دیکھ لیا وہ اب اپنی انگلی کے اشارے سے دوسروں کو دکھا رہا ہے۔ تمام ہاتھ دعا کے لیے بند ہیں۔

وہ سراسر پیار کا تہوار تھا۔ صبح صبح ساری آبادی عید گاہ کو جاتی تھی۔ ہم آسمن نمازی ان لوگوں کو دیکھ کر ہنسا کرتے تھے جو نیا جو تا پہن کر آتے تھے، جو تا کاٹ رہا ہوتا تھا اور غریب لنگڑا کر چل رہے ہوتے تھے۔ نماز کے بعد پوری ہستی کی آبادی گلے ملتی تھی۔ اس گلے ملنے میں نہ کوئی غرض ہوتی تھی نہ تصنع۔ وہ گرم جو شئی آج تک میرے ذہن کے پردے پر تصور کی طرح محفوظ ہے۔ عید گاہ سے سرشاری کے عالم

تھوڑا سا بھی حساس ہے اس نے یہ عید خاموشی سے منائی۔ ایسے موقعوں پر چپ سادہ لیٹا سب سے زیادہ سکون بخشتا ہے۔ ایسے حالات میں ہم وہ خوشیاں کہاں سے لائیں جو کبھی ہم عید کے عید بانغا کرتے تھے۔ ہاں، ہماری جمہولی میں ایک شے ہے جس میں اپنے پیاروں کو حصہ دار بنایا جاسکتا ہے اور وہ ہے پیار۔

میں نے اب عید کو جشن کا دن کہنے کی بجائے پیار کا دن کہنا شروع کر دیا ہے۔ یہ نعمت جس نے بھی ہماری جمہولی میں ڈالی ہے، ایک عجب نعمت ہے۔ پیار کی سوغات چاہے کتنی بڑی خوشی اور چاہے کتنا ہی پیار جیسا دکھ ہو، لینے میں بھی خوشی ہے اور دینے میں بھی سرت ہے۔

عید میں عبادات کے بعد جو عمل سب سے زیادہ شادمانی عطا کرتا ہے وہ حلوہ مانڈا نہیں، وہ گلے ملنا ہے۔ انسانی جذبات اور احساسات کا جیسا مظاہرہ گلے ملنے میں ہوتا ہے، اس کا کوئی ثانی نہیں۔ ہم خوشی کا اظہار کرتے ہیں تو گلے ملتے ہیں، رنج اور دکھ کا اظہار ہو، سوگ ہو، پر سادینا ہو یا تعزیت کا عمل ہو تو گلے ملتے ہیں۔ کسی کو رخصت کرتے ہیں تو گلے سے لگاتے ہیں، کوئی گھر میں یا زندگی میں آ رہا ہو تو سینے سے لگاتے ہیں۔ کیونکہ جذبے کے اظہار کے یہ جتنے بھی ڈھنگ ہیں ان سب میں ایک چیز مشترک ہے۔ پیار۔

افسوس یہ ہے کہ اس لفظ کی قدر اگر چلی نہیں گئی تو کھٹ ضرور گئی ہے۔ کتنے ہی عقیدوں میں تو پیار کا دیوتا ہی الگ ہے۔ میرے عقیدے میں تو خدا ہی پیار ہے۔ جس نے اتنی چاہت سے ہمیں خلق کیا جس نے اس کا پیار اسی پیار سے لوٹا یا وہ دنیا میں سرخرو ہوا۔ ہم مغرب میں جہاں آباد ہیں، انہوں نے یہ بات مرد

تعلیم کا جہان



ایک دوسرے کا خیال رکھنا، نگہداشت کرنا، ایک دوسرے کو سمجھنا، اور گزر کرنا، سمجھوتہ کرنا، مصالحت کرنا اور سب سے بڑھ کر ایک دوسرے کی قدر کرنا۔ یہی محبت ہے اور اسی کو قاری عالم ہانا گیا ہے۔

مجھے محترم اشفاق احمد مرحوم اور ان کی اہلیہ بانو قدسیہ کی وہ بات یاد آتی ہے کہ ایک روز یہ گفتگو ہو رہی تھی کہ محبوب کون ہوتا ہے۔ جب کوئی مل نہ سوجھا تو طے پایا کہ چل کر باباجی سے پوچھا جائے۔ باباجی اپنے نکلے پر مل گئے۔ دونوں نے ان سے پوچھا کہ باباجی محبوب کون ہوتا ہے۔

جواب ملا کہ جس کی ناگوار بات بھی گوارا لگے۔ یہی محبت کو پرکھنے کی کسوٹی ہے اور کسوٹی بھی پتھر کی طرح سیاہ اور سخت نہیں، دل کی طرح نرم اور گداز۔ اور آخر میں وہ مخصوص فقرہ نہیں کہ مجھے دعاؤں میں یاد رکھیے بلکہ مجھے اپنے پیار میں حصہ دار بنائیے، دعاؤں میں خود ہی یاد آؤں گا۔



میں گھروں کو لوٹا، سوپاں کھانا، پڑوں سے وہ عیدنی لینا جس کی چھوٹی چھوٹی چٹنیاں ہتھیلیوں میں دبائے ہم بازار کی طرف دوڑتے تھے۔ مجھے یاد ہے کہ کچھ دیر بعد سارے ہندو اور سکھ پڑوسی ابا کو مبارکباد دینے آتے تھے۔ ابا ان سے بھی گلے ملتے تھے۔ اس لمحے کا مشاہدہ کرنے والی میری نو عمری نے میرے ذہن پر گہرا نقش چھوڑا ہے۔ اس معاملے میں کتنی صداقت ہو کر تھی اور کتنا پیار۔

وہ دن تھے جب عید کو بجا طور پر جشن کا نام دے سکتے تھے۔ ایک مہینے کی ریاضت اور عبادت کے بعد اور پورے سال کی کٹافٹوں سے نجات پانے کے بعد اس مبارک دن کا طلوع ہونا اصل میں ایک نئی پاکیزہ زندگی کا آغاز سمجھا جاتا تھا۔ ایسے موقع پر جب ہم ”عید مبارک“ کہتے ہیں تو اس سے ہماری مراد یہ دعا اور یہ تمنا ہوتی ہے کہ آج سے شروع ہونے والا یہ برس آپ کے لیے مبارک ثابت ہو۔ عید مبارک کے الفاظ اسی آرزو کا اختصار ہیں۔

یہ دعا اپنے دامن میں خوشی سے زیادہ وہ پیار سیٹے ہوئے ہے جو عید کے حقیقی جذبے اور احساس کا آئینہ ہے۔ اس مرحلے پر یہ سوچنے کو جی چاہتا ہے کہ خوشی اور پیار یا محبت میں کیا فرق ہے۔ پیار کبھی تنہا نہیں ہوتا۔ یہ کسی ایک اکیلے جذبے کا نام نہیں۔ اس میں سب سے بڑھ کر ہمدردی، درد مندی اور درد شناسی کار فرما ہوتی ہے، ایک دوسرے کے احساسات کو سراہا جاتا ہے، دوسرے کے نہ صرف سکھ میں ہاتھ بٹایا جاتا ہے بلکہ دکھ میں بھی سامنے دار بنایا جاتا ہے۔

پیار میں سیر دگی ہوتی ہے، لگن ہوتی ہے، کاٹھت ہوتی ہے، بچکتی ہوتی ہے، یک سوئی ہوتی ہے،





مہمان کالم

# کیا دیکھا گیا ہے؟

مسافر 16

کھینچنے کے مسلسل سفر

کے بعد عید سے دو دن قبل

اسلام آباد پہنچا نیوزی لینڈ اور

آسٹریلیا میں 25 دن گزرے۔

یہ 25 دن مسافر کی زندگی کے 45 سالوں سے

کتنے مختلف تھے؟ یہ وہ سوال تھا جو وہ سارا راستہ اپنے

آپ سے پوچھتا رہا۔

جواب واضح تھا۔

مسافر نے نیوزی لینڈ اور آسٹریلیا میں بے شمار

ایسی چیزیں دیکھیں جو باقی دنیا سے مختلف تھیں، مثلاً

آسٹریلیا میں سال کی دنیا کا واحد ترقی یافتہ ملک ہے جس میں

پرائمری کے بعد لڑکیوں کے اسکول الگ

ہو جاتے ہیں۔

ملک میں ”کولمبو کیشن“ کی سہولت بھی موجود

ہے، وہ والدین جو اپنی بچیوں کو

مطلوبہ اسکولوں میں پڑھانا چاہتے

ہیں، وہ بچیوں کو مطلوبہ اسکولوں میں بھجوا دیتے ہیں

جب کہ باقی والدین لڑکوں کو مردانہ اسکولوں اور

بچیوں کو زنانہ اسکولوں میں داخل کر دیتے ہیں، یہ

سہولت یورپ اور امریکا میں موجود نہیں، اسکول بارہ

جماعتوں تک ہوتے ہیں، بارہ درجے پاس کرنے کے

بعد طالب علم یونیورسٹیوں میں چلے جاتے ہیں۔

آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ تعلیم کی بہت اہمیت دے

رہے ہیں۔

آپ ملک میں کوئی بھی کام کرنا چاہیں، آپ ہال

کافیا چاہیں یا انشورنس ایجنٹ بننا چاہیں یا پھر کشتی چلانا

چاہیں آپ کے لیے فہرست ضروری ہو گا۔ آپ اس

کے بغیر کوئی کام نہیں کر سکیں

گئے چنانچہ ملک بھر میں ہزاروں

تعلیمی سینٹر کھلے ہیں، یہ سینٹر ”آرٹس او“ کہلاتے ہیں،

یہ ادارے شہریوں کو چھوٹے چھوٹے کورسز کرواتے

ہیں، حکومت کورسز کرنے اور کروانے والوں دونوں

جاوید چوہدری



READING  
Section

2015

SCANNED BY AMIR



معمول ہنر سے کام چل سکتا ہے یہ وہاں اپنے لوگوں کو  
نویت دیتی ہے، حکومت نے آبادی اور وسائل  
دونوں پر کڑی نظر رکھی ہوئی ہے۔

آسٹریلیا کا رقبہ 76 لاکھ، 92 ہزار 24 مربع  
کلومیٹر ہے، یہ پاکستان سے نو گنا بڑا ملک ہے لیکن  
آسٹریلیا کی آبادی صرف دو کروڑ 38 لاکھ ہے گویا یہ  
آبادی کے لحاظ سے پاکستان سے دس گنا چھوٹا ملک  
ہے، آسٹریلیا کا نوے فیصد رقبہ آباد ہے، یہ اگر  
چاہے تو یہ اس نوے فیصد رقبہ پر پاکستان جیسے دس  
ملک آباد کر سکتا ہے لیکن یہ جانتا ہے ملکوں کو صرف  
رقبہ درکار نہیں ہوتا انھیں وسائل بھی چاہیے ہوتے  
ہیں چنانچہ یہ امیگریشن کے معاملے میں  
بہت سخت ہیں۔

یہ غیر ہنر مند لوگوں کو ملک میں نہیں مھنے  
دیتے ہاں البتہ آپ اگر اعلیٰ تعلیم یافتہ اور ہنر مند ہیں  
اور آپ آسٹریلیا کے شہریوں کے لیے فائدہ مند  
ثابت ہو سکتے ہیں تو آسٹریلیا کے دروازے آپ کے  
لیے کھلے ہیں۔ آپ خولہ دنیا کے کسی بھی خطے، کسی  
بھی نسل اور کسی بھی عقیدے سے تعلق رکھتے ہوں  
آپ کو آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ میں خوش آمدید کہا  
جائے گا۔ پاکستانی ڈاکٹر ز، انجینئرز اور کمپیوٹر انجینئرز  
اس سہولت کا حق بھر کر فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ آپ کو  
امریکا کے بعد آسٹریلیا میں سیکڑوں ڈاکٹر ملیں گے۔

حکومت وسائل کو بہت اہمیت دیتی ہے۔ یہ  
جانتی ہے ہم دنیا کو انڈسٹری میں مات نہیں دے  
سکیں گے چنانچہ انھوں نے زراعت کو اپنی صنعت بنا  
لیا۔ یہ لوگ لاکھوں ایکڑ پر گنا، کیلا، کپاس اور پھل  
اگاتے ہیں۔ آسٹریلیا میں گائے اور بھیڑیں دنیا میں پہلے

کو ادا بھی دیتی ہے، کوئیز لینڈ اسٹیٹ میں حکومت  
”آرٹی اوز“ کوئی اسٹوڈنٹ کے لحاظ سے ادائیگی کرتی  
ہے، کاسٹ آف لیونگ زیادہ ہے چنانچہ آسٹریلیا  
اور نیوزی لینڈ کے شہری اسکول کی تعلیم کے بعد  
یونیورسٹی جانے کے بجائے پروفیشنل کورس کرتے  
ہیں اور کام شروع کر دیتے ہیں۔

اعلیٰ تعلیم کے رجحان میں اس کی کے باعث  
یونیورسٹیوں میں زیادہ تر طالب علم غیر ملکی نظر آتے  
ہیں، آپ کسی یونیورسٹی میں چلے جائیں آپ کو وہاں  
چینی اور بھارتی طلباء کا قبضہ نظر آئے گا... حکومت  
اس مسئلے کو سیریس لے رہی ہے چنانچہ یہ  
یونیورسٹیوں سے فارغ ہونے والے طالب علموں کو  
شہریت دے کر انھیں وہیں رکھ دیتی ہے.... یوں ان  
کو سکھ لوگ بھی مل جاتے ہیں اور شہریوں کی ”ٹیکس  
مس“ بھی ضائع نہیں ہوتی.... ان دونوں ملکوں نے  
چھوٹی اور مشکل جا بڑے شہریوں کے لیے آسان بنا  
دی ہیں۔

تعمیرات ان دونوں ملکوں میں جتنا ترین  
پیشہ ہے۔

آپ کو اس شعبے میں صرف آسٹریلیا اور  
نیوزی لینڈ کے نوٹ نظر آئیں گے، آپ کو سڑک  
سے کثیر منزلہ عمارت کی تعمیر تک صرف گورے  
دکھائی دیں گے لیکن آپ لیبارٹریوں، اسپتالوں،  
ٹیکس ڈیپارٹمنٹ اور ٹیکسٹائل میں چلے جائیں۔ آپ  
کو وہاں غیر ملکی زیادہ نظر آئیں گے، یہ چیز ثابت کرتی  
ہے، حکومت کو جہاں اعلیٰ تعلیم یافتہ لوگوں کی  
ضرورت ہوتی ہے یہ وہاں غیر ملکیوں کو شہریت کا  
لاچ دے کر ”فٹ“ کر لیتی ہے اور جہاں کم تعلیم اور

تعمیراتی کام



نمبر پر ہیں۔ آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ ذریعہ پر لٹکس پیدا کرنے والے دنیا کے دس بڑے ممالک میں شمار ہوتے ہیں۔ یہ ہر سال 24 بلین ڈالر کی ذریعہ مصنوعات بیچتے ہیں۔ دنیا کا مہنگا ترین شہد نیوزی لینڈ میں پیدا ہوتا ہے۔ یہ دونوں ملک دنیا بھر کو گوشت بھی سپلائی کرتے ہیں۔

آسٹریلیا میں پانی کم ہے چنانچہ حکومت نے جدید ترین ”ایری گیٹیشن“ سسٹم ایجاد کرالیا، یہ سسٹم دونوں ملکوں میں استعمال ہوتا ہے، آپ اس سسٹم سے کم پانی سے زیادہ فصل حاصل کرتے ہیں۔ آپ اپنے ٹوائٹلٹ کا فٹس سسٹم دیکھئے، آپ کو فٹس ٹینک کے ساتھ دو جن نظر آئیں گے، ایک جن دبانے سے پوری ٹینگی خالی ہو جاتی ہے جب کہ دوسرے جن سے صرف آدھا ٹینک استعمال ہوتا ہے، یہ سسٹم آسٹریلیا نے ایجاد کیا اور یہ اس وقت پوری دنیا میں رائج ہے، اس سے پانی کی بچت ہوتی ہے۔

مسافر 25 دن عام نوئی کا پانی پیتا رہا، کیوں؟ کیونکہ پورے نیوزی لینڈ اور آسٹریلیا میں نوئی کا پانی پینے کے لیے محفوظ ہے چنانچہ وہاں گورنر جنرل سے لے کر عام شہری تک لوگ نوئی کا پانی پیتے ہیں.... منزل وائر صرف سفر کے دوران بچا جاتا ہے.... آپ اس کے مقابلے میں پاکستان کا کوئی ایسا شہر دکھا دیجیے جس میں نوئی کا پانی بچا جاسکتا ہو.... ہمارے ملک میں وزیراعظم سے داسا کے چیئرمین تک اور وزیراعلیٰ سے عام شہری تک منزل وائر پینے پر مجبور ہیں اور جو لوگ نہیں پیتے ان کی زندگی ڈاکٹروں اور اسپتالوں کی محتاج ہو جاتی ہے چنانچہ عوام کے پاس دو آپشن ہیں۔ منزل وائر کمپنیوں کو پیسے دیں یا پھر ڈاکٹروں اور

فارماسیٹک کمپنیوں کی خدمت کریں۔

کاش ہم ملک کو صاف پانی ہی فراہم کر دیں۔ آسٹریلیا کی ٹریوں کی نشستیں بھی عطف ہیں۔ آپ نشست کی پشت کو کھینچ کر اس کا رخ بدل سکتے ہیں۔ سیٹ وہیں رہتی ہے لیکن بیک کو آگے اور پیچھے کیا جا سکتا ہے یوں آپ اپنا پورا رخ بدل سکتے ہیں۔ یہ بندوبست ٹریوں کے رخ کو مد نظر رکھ کر کیا گیا، ٹریوں میں انجن کبھی ڈیوں کے آگے لگتا ہے اور کبھی پیچھے چنانچہ گھنٹے بعد مسافروں کا رخ بدل جاتا ہے، وہ پہلے آگے کی طرف جا رہے ہوتے ہیں اور پھر ٹرین انھیں پیچھے سے کھینچ رہی ہوتی ہے، مسافر اس صورتحال میں کفر ٹیکل ٹیل نہیں کرتے چنانچہ حکومت نے اسٹیل سیٹس لگا دیں۔ مسافر اب ان سیٹس کو آگے پیچھے کر کے اپنا رخ بدل لیتے ہیں۔

مسافر کو آسٹریلیا میں ایک اور دلچسپ چیز بھی نظر آئی۔ آسٹریلیا کا ٹیکس ڈیپارٹمنٹ ہر سال انکم ٹیکس وصول کرنے کے بعد ٹیکس دہندہ کو ایک خط لکھتا ہے، یہ ٹیکس دہندہ کا شکریہ ادا کرتا ہے۔ ملکی معیشت کے اعداد و شمار دیتا اور پھر اسے بتاتا ہے آپ نے اس معیشت میں کتنا حصہ ڈالا اور اب آپ کا ٹیکس کہاں کہاں خرچ ہو گا۔

یہ خط مسافر کے لیے ایک دلچسپ چیز تھی کیونکہ اس خط میں حکومت وہ تمام معلومات عام شہری کے دروازے تک پہنچاتی ہے جو ہماری حکومتیں ملک کے خاص لوگوں تک سے خفیہ رکھتی ہیں۔ آسٹریلیا کی حکومت ٹیکس کا سب سے بڑا حصہ صحت پر خرچ کرتی ہے۔ اس کے بعد ویلفیئر اور اس کے بعد تعلیم اور دفاع کی ہاری آتی ہے۔



کراچی کے بلوچ اونٹ لے کر آسٹریلیا پہنچے اور یہ اور ان کے اونٹ آسٹریلیا میں رچ بس گئے، یہ لوگ آج بھی وہاں موجود ہیں لیکن یہ آسٹریلین بن چکے ہیں۔ یہ خان کی مناسبت سے "خان" کہلاتے ہیں۔ ان کی اکثریت مذہب تک تبدیل کر چکی ہے۔ آسٹریلیا میں 1861ء تک اونٹ نہیں تھا۔ پاکستانی خان اونٹ لے کر آسٹریلیا گئے۔ آج آسٹریلیا میں پاکستانی اونٹوں کی تعداد اتنی زیادہ ہے کہ یہ لوگ نہ صرف اونٹ ایکسپورٹ کرتے ہیں بلکہ یہ اونٹوں کی آبادی کنٹرول رکھنے کے لیے انھیں گولی مارنے پر بھی مجبور ہو جاتے ہیں۔

میلبورن کے قدیم ریلوے اسٹیشن کے ساتھ لوہے کا پراٹھا ہے۔ اس ٹی پر ان 128 ممالک کی تختیاں لگی ہیں جن کے باشندے آسٹریلیا میں موجود ہیں، ان 128 تختیوں میں پاکستان کی تختی بھی شامل ہے، تختی پر لکھا ہے، آسٹریلیا میں پاکستانی 1861ء سے آنا شروع ہوئے۔ یہ 1900ء سے قبل کراچی، لاہور، سیالکوٹ اور کے پی کے سے آئے۔ ان کی آمد کا سلسلہ آج بھی جاری ہے۔ مسافر تختی کے پاس رک گیا اور اس نے اپنے آپ سے پوچھا "رزق کتنی حقوق چیز ہے، یہ انسان سے وطن بھی چھین لیتا ہے اور رشتے بھی" مسافر نے دیکھا میلبورن کے اس ٹی پر 128 ممالک کی تختیوں کے سائے میں زندگی کی یہ سب سے بڑی حقیقت لکھی تھی۔

ہم انسان رزق کھاتے ہیں لیکن یہ رزق اکثر اوقات ہم انسانوں کے وطن سمیت سدے رشتے کھا جاتا ہے۔ ہم انسان کس قدر مظلوم ہیں، مسافر نے 25 دن کے اس سفر میں ہر جگہ یہ دیکھا ہر جگہ یہ سیکھا۔



آسٹریلین لوگ ناموں کو مختصر کرنے کے ماہر ہیں، میں وہاں پہنچ کر جاوید سے "جے و" تھا رضوی روز تھا شہباز شیب تھا، عامر امیر تھا اور فیض فیض۔ یہ ہر نام، ہر لفظ مختصر کر دیتے ہیں۔

فٹ ہال کو پوری دنیا میں فٹ ہال کہا جاتا ہے لیکن آسٹریلین فٹ ہال کو "فٹنی" کہتے ہیں۔ آسٹریلین فٹنی اپنے نام کی طرح فٹ ہال سے ذرا سا مختلف کھیل ہے۔

یہ لوگ یونیورسٹی کو "یونی" کہتے ہیں، مسافر نے دیا کے کسی حصے میں یونیورسٹی کو یونی نہیں سنا۔ آسٹریلیا کے پاس کھلا آسمان اور وسیع ساحل ہیں، حکومت نے ان دونوں کو سیاحت کا ذریعہ بنا لیا، ملک میں ایسی سیکورڈ ہوائی کمپنیاں ہیں جو سیاحوں کو جہاز ٹوٹ کے ذریعے آسمان سے کودنے کا موقع فراہم کرتی ہیں۔

یہ کھیل "سکاکی ڈائیو" کہلاتا ہے، مسافر نے بھی زندگی میں پہلی بار سڈنی کے مضافات میں "سکاکی ڈائیو" کی، ہمیں جہاز کے ذریعے چودہ ہزار فٹ کی بلندی پر لے جایا گیا اور وہاں سے نیچے پھینک دیا گیا، یہ ایک ہولناک تجربہ تھا لیکن یہ اس کے ساتھ ساتھ شاندار تفریح بھی تھی، ساحلوں پر "سکو با ڈائیوٹنگ" بھی کرائی جاتی ہے، آپ کی پشت پر آکسیجن کا سیلنڈر باندھ کر آپ کو گہرے پانی میں پھینک دیا جاتا ہے اور آپ پانی میں میل ڈیڑھ میل نیچے جا کر آبی زندگی دیکھتے ہیں، مسافر پانی سے گھبرا رہا تھا چنانچہ یہ سکو با ڈائیوٹنگ نہ کر سکا۔

پاکستان سے لوگ پہلی بار 1861ء میں آسٹریلیا گئے تھے، یہ انگریز کا زمانہ تھا آسٹریلیا آباد ہو رہا تھا

تعلیم کا اہم مسئلہ



# ازدواجیات

ایک شخص پوسٹ آفس جا کر کاؤنٹر  
کلرک سے کہنے لگا ”میری بیوی گم ہو گئی ہے

کر اوسے، خوبصورت بیوی وہ شوہر جس کی ہر بات سنا  
ہو، خوب سیرت بیوی وہ جو شوہر کی ہر بات سنتی ہو۔

رپورٹ لکھیں۔“ کلرک نے کہا ”حضور یہ پوسٹ  
آفس ہے پولیس اسٹیشن نہیں، یہ سن کر وہ شخص  
بولاً ”اوه اچھا، معاف کرنا، دراصل خوشی میں سمجھ ہی  
نہیں آ رہی کہ جانا کدھر ہے۔“

ایک مرتبہ آلوؤں کے پر اٹھے کھاتے ہوئے  
شوہر بولا ”یہ آلوؤں کے کیسے پر اٹھے ہیں کہ جن میں  
آلو نظری نہیں آرہے، بیگم نے جگن سے ہی جواب  
دیا ”چپ کر کے کھاؤ، مجھے بھی تمہاری ماں کے  
کشمیری پلاؤ میں

جج نے ملزم سے کہا کہ ”تم پر الزام ہے کہ تم نے  
دس سال بیوی کو ڈرا دھکا کر اپنے کنٹرول میں رکھا،  
ملزم لیکن سر....

جج.... صفائی چھوڑ.... طریقہ بتا۔

نامور شاعر منیر نیازی شادی کے

بعد کراچی گئے تو جون ایلیا سے ملاقات  
ہو گئی۔ جون ایلیا نے کہا ”منیر خان  
تمہارے تو آدھے بال سفید ہو گئے۔“  
منیر نیازی بولے ”شادی کے بعد جو مجھ پر  
گزری اگر تم پر گزرتی تو تمہارا تو خون بھی  
سفید ہو جاتا۔“

عین رخصتی کے وقت دوہے کا  
موبائل بجا اور پھر نئی نویلی دلہن نے اسے

خوب مارا کیونکہ دوہے کے موبائل کی رنگ نون  
تھی ”دل میں چہا کے ارمان لے چلے، ہم آج اپنی  
موت کا سامان لے چلے۔“

کبھی کشمیر نظر نہیں آیا۔“

وہ عورت جسے آپ ساری زندگی متاثر نہیں

کر سکتے، وہ بیوی ہے اور وہ عورت جسے

آپ چند منٹوں میں متاثر کر سکتے ہیں وہ

بھی بیوی ہے مگر دوسرے کی۔ وہ بیویاں جو اپنے  
خاوندوں کو یہ طعنہ دیں کہ کھٹو، شلو جہاں کو دیکھو  
کہ جس نے اپنی بیوی ممتاز کی محبت میں تاج گل بنا  
دیا۔ ان تمام بیویوں کی اطلاع کے لیے عرض ہے کہ

ارشاد بیدہی

کہتے ہیں کہ بیوی کی خوبیاں

تلاش کرنا ایسے ہی ہے کہ جیسے اپنی

خامیاں تلاش کرنا۔ بیوی نئی ہو تو کہیں دل نہیں لگتا،  
پرانی ہو جائے تو پھر تو واقعی دل نہیں لگتا، بیگم  
خوبصورت ہو تو نظر نہیں آتی، خوبصورت نہ ہو تو نظر  
نہیں لگتی، باپر وہ بیوی وہ جو شوہر کو ہر عورت سے پر وہ



زمین سے آسمان پر پہنچے اور جب بی بی آسمان پر پہنچیں تو وہ نیچے آکر بادشاہ بن بیٹھے۔

دیسے پاکستان ہے بڑا عجیب ملک کہ جہاں گھر گھر تو "بیوی راج" مگر حکومت "میاں" کی۔

ایک پہلوان کا شاگرد شادی کی صبح سہرا باندھے تھوڑے پر سوار اکھاڑے میں آیا اور پہلوان کے کھینچے چھو کر بولا "استو جی کوئی نصیحت" اک پہلوانی جمہی کے بعد پہلوان نے کہا "بچے تمہارے پاس گھوڑا بھی ہے اور وقت بھی، بھاگ جا۔"

ہمارے ہاں میرج لائف ایسے ہی ہوتی ہے کہ جیسے پارک میں واک کرنا، بس مسئلہ اتنا سا کہ یہ پارک.... جراسک پارک ہوتا ہے۔ یہاں شادی اور درویشی اختیار کرنے کا End Result ایک ہی نکلے کیونکہ ترک دنیا کرنے پر ایک کو اللہ مل جائے تو دوسرے کو وہ بیوی جو بالآخر اسے اللہ تک پہنچا کر ہی دم لے۔

ہمارے معاشرے میں شوہر سر اور بیوی وہ گردن جو سر کو جب اور جس طرف چاہے موڑ لے۔ جاتے جاتے بیویوں سے ایک گزارش کہ اس سے بڑی بیو قوف بیوی کوئی ہو ہی نہیں سکتی کہ جو خاوند کو غلام بنا کر پھر عمر بھر خود بھی غلام کی بیوی کہلائے اور اس سے عقیدہ بیوی بھلا کون ہوگی جو شوہر کو بادشاہ بنا کر خود ساری زندگی ملکہ بنی رہے اور یہاں شوہروں سے بھی ایک درخواست کہ قبلہ "تاکا جھانگی پروگرام" اور جو اس پر نہیں اپنی بیٹیوں پر فوکس کریں۔

(بھگت یہ روزنامہ جنگ)



پاکستان کا مستقبل

SCANNED BY AMIR

شاہ جہاں نے سات شادیاں کیں اور ممتاز اس کی چوتھی بیوی تھی۔ شاہ جہاں نے ممتاز کے پہلے خاوند علی قلی خان کو قتل کروا کر اس سے شادی کی تھی.... ممتاز جو دواں بچہ پیدا کرتے ہوئے مری اور ممتاز کے مرنے کے بعد شاہ جہاں نے اس کی چھوٹی بہن سے شادی کر لی۔ اب بتاؤ...! ابھی بھی چاہیے تاج محل۔

ہر بیوی کی نظر میں دنیا کا سب سے بہترین اور مکمل آدمی اس کا باپ، دنیا کا سب سے خوبصورت مرد اس کا بیٹا، دنیا کا سب سے خوش نصیب آدمی اس کی بہن کا شوہر اور دنیا کا سب سے کنبوس، خود غرض اور بیکار شخص اس کا اپنا شوہر ہوتا ہے۔

ایک وقت تھا کہ جب دوسری صدر گورہا چوف کی بیگم ریجنہ کے بڑے چرچے تھے لیکن پھر روس نوٹ مینڈ ایک آدمی ایک بزرگ کے پاس گیا اور کہا "میں جب بھی کوئی کام کرتا ہوں، میری بیوی آگے آجاتی ہے، کوئی حل بتائیں۔"

بزرگ بولے "توں ترک چلا کے دیکھ، اللہ مہربانی کرے گا۔"

آئے روز بیویاں اور گاڑیاں بدلتے عرب بھائیوں کے دیس میں ابھی پچھلے ماہ ایک شخص نے دوسری شادی کی تو سہاگ رات والی رات ہی غصے سے بھری کھلی بیوی اپنے شوہر کی گاڑی لے کر نکلی اور ٹریفک قوانین کی اتنی خلاف ورزیاں کیں کہ شوہر کو تین لاکھ ریال جرمانہ بھرنا پڑا۔

اپنے ملک کی بات کریں تو یہاں تو خیر سے کراچی تک زرداری صاحب سے زیادہ خوش نصیب خاوند اور کوئی نظر ہی نہیں آتا۔ وہ بیوی کی وجہ سے

READING  
Session



# مائیکل فلینس



قسط نمبر 7

گروہ نے سرچشمہ کی تلاش میں اپنی کمرس اور وہ کامیاب بھی ہو گئے۔ اب صورتحال یہ تھی کہ وہ ایک سوتا بند کرتے تو دوسرے سوتے پر دباؤ بڑھ جاتا اور پانی خارج ہونے لگتا۔ خشے کے پنبے میں کوئی کمی نہ آئی اور تمام سوتوں کو بند کرنا ممکن نظر آ رہا تھا۔ نتیجتاً اس گروہ کے اقدامات سے بھی کوئی فائدہ حاصل نہ ہوا۔

اب بستی کے مکانات اور کھیتوں کو محفوظ کرنے کی آخری امید تیسرا گروہ تھا۔ اس گروہ نے نہ تو پانی روکنے کی کوشش کی اور نہ ہی سوتے بند کرنے کا فیصلہ کیا۔ بلکہ انھوں نے اپنی تمام تر صلاحیتیں اور اسباب اس بات پر صرف کیے کہ ندی کے اس تند و تیز بہاؤ کا صحیح اندازہ لگا کر اسے حسبِ غٹا صحیح راہ پر لگایا جائے جس کے لئے انھوں نے نہر کا رخ بغیر زمینوں، قابلِ ذراعت کھیتوں کی جانب موڑ دیا اور تھوڑے تھوڑے سے فاصلے سے کئی مقامات پر تالاب

بنادئے نتیجتاً یہ ہوا کہ تمام زمین ہرزے سے مالا مال ہو گئی۔

اس پوری کہانی کا لب لباب یہ ہے کہ پہلے گروہ نے وقت ضائع کیا اور دوسرے نے بے جا محنت کی جبکہ تیسرے گروہ نے اس کے دباؤ کو قبول کرتے ہوئے نہ تو اسے روکا اور نہ ہی دبا یا بلکہ اسے ایک مثبت اور باثمر کام میں استعمال کیا۔

## ساون اور آپ کی ناقابلِ تسخیر شخصیت

مائیکل فلینس کے ساون کے ساتھ حاضر خدمت ہیں۔ آج کے باب کا آغاز ذرا مختلف انداز میں ایک کہانی سے کرتے ہیں۔

یہ کہانی ایک بستی کی ہے جو ایک قدرتی نہر کے کنارے آباد تھی۔ ہوا کچھ یوں کہ اچانک نہر میں طغیانی آنے لگی۔ بہاؤ بھی تیز تر ہوتا چلا گیا۔ اس کی طغیانی اور بہاؤ کو دیکھ کر اہل بستی کو یقین ہو چلا تھا کہ بہاؤ کا یہی حال رہا تو بہت جلد سب ہی لقمہ اجل بن جائیں گے۔ لہذا اس تھمیر مسئلہ کے حل کے لئے اہل بستی ایک جگہ اکٹھے ہوئے۔ تہاولہ خیال کے دورانِ نظر یہ فکر اور سوچ کی بنیاد پر ان کے تین گروہ بن گئے اور تینوں کو اپنی اپنی تجاویز پر عمل درآمد کرنے کی اجازت دے دی گئی۔

پہلے گروہ کے افراد نے اپنا تمام

اسباب اور قوت اس ندی کے بہاؤ کو روکنے اور اسے آگے آنے پر صرف کر دی مگر اس کے منہ زور ندی کے آگے ان کی ایک نہ چلی نتیجے میں ناکامی کا منہ دیکھنا پڑا۔ دوسرا گروہ اس بات پر مصر تھا کہ اس کا سرچشمہ تلاش کیا جائے۔ تاکہ اسے بند کرنے سے اس نہر کا بہاؤ کم سے کم ہو اور نقصان سے محفوظ رہا جاسکے۔ لہذا اس



لیں تو کوئی وجہ نہیں کہ دنیا کے سامنے آپ ایک موثر اور مضبوط شخصیت کے روپ میں سامنے آئیں۔ ایک ایسی شخصیت جس کے جیسا بننے کی لوگ چاہ کریں۔ مگر یاد رکھیے گا کہ صرف مطالعے سے کام نہیں چلے گا اپنی شخصیت کے ارتقاء اور کامیابی کے لئے اس پر عمل بھی بہت ضروری ہے۔ یقیناً سادون رت کا یہ پیغام ان افراد کے لئے مفید ہے جو خود کو ایک موثر اور پرکشش شخصیت کے روپ میں دیکھتے ہیں یا دیکھنا چاہتے ہیں

ماسٹڈ فلنسیس میں لفظ س۔ ا۔ و۔ ن۔ چار حرفی لفظ یعنی چار اہم قدیمات ہیں جو دراصل کسی بھی طرح کی جذباتی کیفیت یا اتار چڑھاؤ کا سامنا کرنے اور سچویشن کو پیٹل کرنے میں اہم ثابت ہوتے ہیں۔ آئیے....! سب سے پہلے بات کرتے ہیں سادون کے پہلے حرف س یعنی پہلے قدم کی۔

### س: سننے اور سمجھنے اپنے دل کی

یہ پہلا قدم ہے، اپنی کیفیت کو سمجھنے کی کوشش کیجئے۔ آپ کو قصہ آرہا ہے یا تھکن محسوس ہو رہی ہے یا اویسی ہے یا جلن۔ جو بھی ہے اسے محسوس کیجئے۔ جو بھی خیالات اس وقت آپ کے بول ان کو فور سے



ذہنی طاقت

دوستو دراصل یہ تمثیلی کہانی ماسٹڈ فلنسیس کے سادون کا پیغام ہے جو وہ آپ کے لئے لایا ہے۔ اب اگر غور کیا جائے تو نہر میں دو مخصوص عناصر ہیں۔ ایک پانی اور دوسرا اس کے ساتھ چلنے والی مٹی۔ اور یہ ہم جانتے ہیں کہ حضرت انسان کے تخلیقی فارمولے میں بھی یہ دو عناصر اپنی جگہ اہم اور لازمی ہیں۔

دوستو! ذرا گہرائی میں سوچئے تو آپ جان پائیں گیں کہ سادون، برسات یا بارش بھی تو پانی کا مٹی سے ایک گہرے تعلق ہے۔ ایک بندھن کا ہم ہے جو بندھتا ہے تو دنیا میں سرسبزی و شادابی لاتا ہے، خوشحالی لاتا ہے۔ نہ بندھے تو چاروں نور ویرانی سی ویرانی، بخر زمین، ریت اڑاتے سوکھے ویران میدان ہی نظر آئیں گے۔

یہ برکتی بوندیں جب آسمان سے زمین کا رخ کرتی ہیں تو ایک گول قطرے کی مانند آہستہ آہستہ نزول کرتی ہوئی جیسے جیسے پانی زمین کے قریب ہوتی جاتی ہیں ویسے ویسے اپنی سیٹ کھو کر مٹی میں مل جاتی ہیں ٹوٹ کر بکھر جاتی ہیں اس میں جذب ہو جاتی ہیں اور یہی جذب زمین کی سیرابی اور اس کی زرخیزی کا باعث بنتا ہے۔

اب ذرا اسی تمثیل کو ماسٹڈ فلنسیس کے پیرائے میں سمجھتے ہیں۔

انسانی جذبات اور اس کی سوچ کا تال میل ہی ایک موثر اور مضبوط یا پھر ایک کمزور ٹوٹی پھوٹی شخصیت کی تحقیق کرتا ہے۔ ماسٹڈ فلنسیس ایک سپر ہیتا ہے کہ اگر ہم اپنے جذبات اور احساسات کے بہاؤ کو صحیح رخ پر موڑنا سیکھ لیں اور اپنے ماحول میں بہتی لہروں کو مثبت انداز میں خود میں جذب کرنا سیکھ

READING  
Session



کچھ۔ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کا غصہ بے وجہ نہ ہو۔ ایسا بھی دیکھنے میں آتا ہے کہ انتہائی معمولی بات پر کسی نے آپ کو جھڑک دیا۔ آپ کو برا لگا اور آپ نے چاہا کہ آپ اپنی ناپسندیدگی کا اظہار بھی کریں اور اپنا نکتہ نظر سمجھانے کی کوشش کریں۔ مگر آپ ایسا کرنے میں ناکام ہو گئے۔ وجہ کوئی بھی نئی بہر حال آپ ایسا نہ کر سکے اور ایسا نہ کر سکتے کی صورت میں الٹا اپنے آپ کو سنا شروع کر دیا یا تنہائی میں مچھپ کر بیٹھ گئے، منہ بنایا، دل ہی دل میں جلتے کڑھتے رہے۔ نتیجہ یہ نکلا کہ میں رات کو سونے لیٹے تو سر درد سے پھٹا جا رہا تھا۔ اب کیا کریں ماسوائے اس کے کہ ایک سر درد کی گولی کھائی اور ٹکیہ میں سر دبا کر لیٹ گئے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسا ہم ظاہری طور پر کرتے ہیں۔ حالانکہ قدرت نے ہمارے دماغ کو اتنی صلاحیت عطا فرمائی ہے کہ جب بھی وہ دباؤ محسوس کرتا ہے فوری طور پر آپ کی توجہ کو کسی اور جانب مبذول کرتا ہے۔ اس تبدیلی کو ہم شعوری طور پر



سنیے۔ ایک شور سا آپ محسوس کرتے ہیں اپنے دل و دماغ میں۔ ایک جنگ سی چھڑی ہوتی ہے۔ آپ سمجھ نہیں پاتے کہ آپ کو غصہ زیادہ آرہا ہے یا رونہ۔ ان کیفیات کو آپ نظر انداز مت کیجئے۔ ہو سکتا ہے آپ کے دل پر چوٹ لگی ہو۔ کسی اپنے کی کہی کوئی بات بہت درد دے رہی ہو۔ یہ بھی ہو سکتا ہے آپ خود کو خلعت خوردہ محسوس کر رہے ہوں۔ یا پھر اپنی کسی عہدہ کی محرومی کا احساس شدت سے سنا رہا ہو۔

اب یہ وہ باتیں اور احساسات ہیں جو ہم میں سے کوئی بھی کسی اور سے بھی برائے سہل نہ کرہ کہنا بھی پسند نہیں کرے گا اور نہ ہی ہمیں ایسا کرنا چاہیے مگر اکثر دیکھا گیا ہے کہ احساسات سے ہم خود بھی چشم پوشی کرتے ہیں۔ اب اگر آپ کو احساس ہو جائے کہ آپ کو بے وجہ غصہ بہت آتا ہے۔ آپ کے گھر والے اور قریبی دوست آپ کی اس عادت سے سخت تالاں بھی ہیں۔ تو بہتر ہو گا کہ اپنی اس بری عادت سے منہ پھیرنے کے بجائے اپنی کیفیات کو سمجھنے کی کوشش





اچھا بننے کی کوشش بھی نہ کریں۔ ایسا کرنے سے آپ مزید دباؤ میں چلے جائیں گے۔ عین ممکن ہے کہ یہ دباؤ یا غصہ نا شعور میں گھس کر کسی اور جارحانہ روپ میں لپٹا اظہار کرنے کی کوشش کرے۔ اس لئے اپنے جذبات و ایک بچے کی طرح نرم کریں۔ جیسے بچہ و کسی بات پر روکا جائے تو وہ اس کی ضد پکڑ لیتا ہے۔ اس لئے آپ اسے جھڑکنے کے بجائے اگر اس کی بات سن لیں اور کسی اور طرح بہلا لے تو مسئلہ جلدی حل ہو جاتا ہے بالکل اسی طرح آپ نے اپنے جذبات اور احساسات کے ساتھ انتہائی عیار اور شفقت والا برتاؤ رکھنا ہے۔

اس کے لئے سانس کی مشق بہت اہم ہے۔ فوری طور پر آپ ایک لمبی گہری سانس لیں۔ سانس لینے کی رفتار کو دھیمہ رکھیں۔ بہت تیز تیز سانس نہیں لیتا ہے اور اپنے اس لمحے کے احساسات کو جو غصہ ہو مایوسی یا ادا سی یا پھر جن حسد بھی ہو سکتی ہے قبول کیجئے۔ یعنی سب سے پہلے سنے اپنے دل کی۔ اپنے احساس کو پوری طرح سمجھئے۔ بہتر یہ ہو گا کہ اگر رونا آ رہا ہے تو رو بیجئے، مگر آپ کو شاید اس لمحے رونا اچھا نہ لگتا ہو۔ تو فوری طور پر اپنی پوری توجہ سانس کے آنے جانے پر مرکوز کر دیجئے۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ایسا کیسے ممکن ہو پائے گا۔ جب صورتحال بگڑتی ہے یا کوئی ناگوار بات سامنے آتی ہے تو اتنا ہوش

محسوس نہیں کر پاتے۔ جوزف گولڈسٹین Joseph Goldstein ایک ماہر نفسیات ہیں۔ ان کے مطابق ہمارے دماغ میں چیزوں کو خود کار کرنے کی بہترین صلاحیت موجود ہے۔ یعنی جب ہم زیادہ ذہن پریشان یا ذہنی دباؤ میں چلے جاتے ہیں تو اس صورت میں اکثر لوگوں کو بھوک زیادہ لگنے لگتی ہے، کچھ لوگوں کی نیند بڑھ جاتی ہے اور وہ ہر وقت ہسٹر پر نظر آتے ہیں۔ ان کہنا ہے کہ ہم انہی پریشان کن اور منفی آثار چھٹاؤ میں ایک کر رہ جاتے ہیں۔ گولڈسٹین کہتا ہے کہ جب آپ کو یہ شعور ہے کہ آپ کو اچھی یا ایک موثر شخصیت بننا ہے تو آپ اپنے دماغ کی اس خود کار صلاحیت کو رحم دلانہ اور مثبت سوچ کی طرف ماحزون کر دیں۔ مائنڈ فلٹریس اس خود کار صلاحیت کو بہتر بنانے اور متحرک کرنے میں مدد دیتی ہے۔

مائنڈ فلٹریس آپ کو یہ نصیحت کرتی ہے کہ جیسے ہی آپ کے دماغ میں کوئی پریشان کن خیال آئے تو آپ فوراً اپنا دھیان وہاں سے نہ بنائے اور اسی وقت



توکل و امانت

READING  
Section

SCANNED BY AMIR



چلیں ہم اسے بات کو اس طرح کہتے ہیں کہ آپ اپنے حواس کی آنکھیں کھلی رکھئے۔ اب یہ سوال مت پوچھئے گا کہ کیا حواس کی بھی آنکھیں ہوتی ہیں۔ کیونکہ اس کا جواب تو ہے مگر اس وقت اس مضمون کا موضوع نہیں ہے۔

اس لئے اپنی توجہ واپس لاتے ہیں مائنڈ فنیس پر اور اس کی وضاحت اس طرح کرتے ہیں کہ آپ کسی بھی کام میں مصروف ہوں اس کو پوری طرح سے محسوس کیجئے۔ اکثر گھروں میں ایسا ہوتا ہے کہ ٹی وی بھی چل رہا ہے۔ کوئی سلائی مشین چلا رہا ہے تو پانی کی مونر بھی شور مچا رہی ہے، ساتھ میں ماسی صاحبہ جھاڑو بھی لگا رہی ہیں اور پڑوس سے کسی کی زور زور سے باتیں کرنے کی آوازیں بھی آرہی ہیں۔ ایسے میں کبھی رومی والا آوازیں لگاتا ہے تو کبھی سبزی والا۔ یا پھر کسی نے میوزک آن کیا ہوا ہے۔ اب آپ کو ان تمام کا علم یا احساس ہے مگر یہ آپ کی طبیعت پر یا آپ کے کام پر اس وقت تک اثر انداز نہیں ہوتے جب تک آپ ان پر توجہ مرکوز نہیں کرتے۔ اور آپ اپنے معمول کے کام میں مگن رہتے ہیں۔

اسی طرح آفس میں بھی کبھی فون کی گھنٹی بجی تو کبھی دیگر اسٹاف کی



ہی کہاں ہوتا ہے کہ ان تمام باتوں پر دھیان دیا جائے اور سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر اپنے دل کی سننے بیٹھ جاؤ۔ ہم آپ کے اس اعتراض سے ذرا بھی احراز نہیں برہم گئے کیونکہ آپ کو ابھی مائنڈ فنیس کی عادات نہیں ہے۔ مائنڈ فنیس سے استفادہ کے خواہش مند خواتین و حضرات کو ابھی یہ عادت ڈالنی ہے اور یہ صرف مسلسل مشق سے ہی ممکن ہے۔ آپ اپنی ذات اور جذبات پر زیادہ سے زیادہ کنٹرول کیسے حاصل کر سکتے ہیں اسی کے لئے تو ہم آپ کو مائنڈ فنیس سے آگاہی فراہم کر رہے ہیں۔ مائنڈ فنیس ساون کے جس پہلے قدم کی ہم نے وضاحت کی اسے آسانی سے اپنانے کے لئے اب ہم آپ کو چند مشقیں بتاتے ہیں یہ مشقیں آپ کو اپنی دل کی بات سننے اور اسے سمجھنے کی اہلیت میں اضافہ کریں گی تاکہ کسی بھی صورتحال میں آپ فوری طور پر خود پر قابو پا سکیں اور بلاوجہ کے تعزیری عمل جن میں خود کو سنا، کالم گلوچی چیزیں پھٹا یا ہاؤں درخواست خود اپنی ذات کو کوئی نقصان پہنچانا شامل ہے سے محفوظ رہ سکیں گے۔

مشق نمبر 1

## آنکھیں کھلی رکھیے

ارے ارے ذریعے مت۔ ہم خدا خواست آپ کو کئی حالات سے نہیں ڈرا رہے اور نہ ہی حالات حاضرہ پر نظر رکھنے کو کہہ رہے ہیں۔ مائنڈ فنیس (Mindfulness Awareness) کہتی ہے کہ آپ اپنے ارد گرد سے کھل طور پر باخبر رہیے۔



و حرکت آپ کے معمولات کو متاثر نہیں کرتی۔ مگر آپ کو پتہ سب ہوتا ہے۔

محترم دوستو! اتنی طویل تمہید کا مقصد آپ کو یہ سمجھانا ہے کہ اپنے ارد گرد کے ماحول میں بکھری آوازوں کو من و عن قبول کرتے ہوئے کسی ایک آواز پر اپنا پورا دھیان مرکوز کر دیجئے اور جتنی گہرائی میں اس آواز کو سن سکتے ہیں سنئے۔ یہ آواز کس چیز کی ہے؟ کہاں سے آرہی ہے؟ کیوں پیدا ہو رہی ہے؟ ان سے آپ کو کوئی سروکار نہیں رکھنا ہے بس اس آواز پر غور کیجئے اور اسے سنئے۔ اب یہ آواز گھڑی کی ٹک ٹک بھی ہو سکتی ہے، ہوا کی سائیں سائیں بھی۔ یا پھر کوئی میوزک۔ اس دوران دیگر آوازیں بھی آپ کے کانوں سے گزر رہی ہیں، مگر آپ کا دھیان اسی ایک آواز پر ہونا چاہئے۔ اس مشق کو آپ مائنڈ ٹرنس مرقبہ بھی کہہ سکتے ہیں۔

مشق نمبر 2

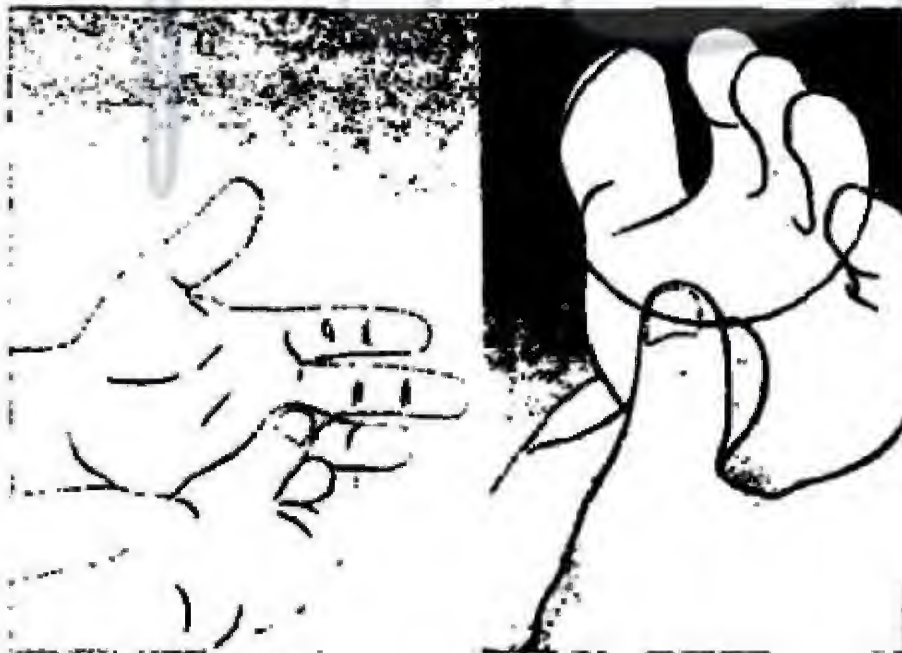
## انٹلیوں میں سرسراہٹ محسوس کیجئے

ہم نے ابتدائی اقساط میں آپ کو مائنڈ ٹرنس

واک (walk) کے بارے میں بتایا تھا۔ اب اس میں مزید کمر تیا ہے کہ آپ مخصوص اوقات میں ہی نہیں بلکہ اپنے سارا دن میں جب بھی حرکت میں آئیں، چلنے کے دوران اپنی پوری توجہ اپنے ایک ایک قدم پر مرکوز رکھئے۔ کام کے دوران آپ ایک جگہ سے دوسری جگہ اٹھ کر جا رہے ہیں۔ واش روم میں ہیں، یا

پھر شام کی پہل قدمی پر سیر کے لئے باہر نکلے ہیں چلنے کے دوران اپنی محسوس کرنے کی حس کو مکمل طور پر ایکٹو رکھیئے۔ زمین سے جب جب آپ کا تعلق جڑے اس کا احساس رکھئے۔ آپ کے پیروں کے ٹکڑے انگلیاں انگوٹھے چکنے فرش کو چھو رہے ہیں یا دیوار قالین کے زونکس کو یا پھر صحن کی گرم زمین پر پڑ رہے ہیں تو زمین کی نرمی، سختی، ٹھنڈک اور گرمی کا پورا پورا احساس رکھیئے۔ مگر اس احساس کے ساتھ ساتھ اپنا کام بھی جاری رکھئے، اس دوران آپ کے کام میں کوئی رکاوٹ نہیں آنی چاہئے۔

کام کے دوران کرنا آپ نے یہ ہے کہ جیسے ہی فرصت کا کوئی لمحہ میسر آئے تو اپنے پیروں اور ہاتھوں کی انگلیوں میں ہونے والی سرسراہٹ پر توجہ مرکوز کر دیجئے۔ محسوس کیجئے کہ اس سرسراہٹ کی حرکت کس سمت میں جاری ہے۔ جتنی انگلیوں کی پوروں سے اندر کی جانب پھیل رہی ہے یا اندر سے باہر انگلیوں کی جانب بڑھ رہی ہے۔ ویسے ہم بتا دیجئے ہیں کہ انگلیوں میں یہ سرسراہٹ پوروں سے اندر کی جانب ہوتی ہے۔ پھر آہستہ آہستہ اپنی توجہ انگوٹھوں



تھیں وہاں تک

SCANNED BY AMIR

56  
READING  
Section





پہلے آئیے۔ مشق نمبر 3 سانس کی مشق۔  
تھوڑی دیر کے لئے اپنی پوری توجہ اور دھیان اپنے  
جیروں کے انگوٹھوں پر مرکوز کر دیجئے۔

اپنے انگوٹھوں پر توجہ دیجئے۔ نوٹ: یاد رکھنے کی باتیں

- \* ابتدائی تسارنی اقساط میں بتائی گئی مشقوں پر آپ پابندی سے عمل کرتے رہے ہیں تو پھر ماسنڈ فلنسیس سانس کی مشق آپ کے لئے کوئی مشکل نہیں۔
- \* بیان کی گئی ابتدائی دونوں مشقوں دورانہ کم سے کم 5 منٹ رکھئے۔ تیسری مشق 2 منٹ سے زیادہ نہیں کرنی ہے۔
- \* کرنا آپ نے بس اتنا ہے کہ اٹھتے بیٹھتے، کام کرتے یا فارغ بیٹھے ہوئے اپنی برپوزیشن اور پوزیشن میں ماسنڈ فلنسیس برید حنک (Breathing) یا سانس لینے کی عادت ڈالنی ہے۔ اس کے لیے کوشش کیجئے کہ سانس کی آمدورفت میں تیزی نہ ہو۔
- \* اس مشق کا بہترین وقت دن کے معروف اوقات ہیں جب زندگی میں زندگی دوڑ رہی ہوتی ہے، ایک الجھل ہوتی ہے۔
- \* مشق آپ نے روزانہ کرنی ہیں یعنی اپنے معمول کا حصہ بنائیے۔
- \* دوسرا مرحلہ یہ ہے کہ آپ روزانہ اپنی ماسنڈ فلنسیس برید حنک (Breathing) کے دوران

(حیاری ہے)





## **SHAIKH & COMPANY**

**Accounts, Corporate & Tax Consultant**

**We Provide following Services**

- ❖ Filling of Income Tax, Sales Tax & wealth Tax Returns Electronically.
- ❖ Registration with FBR for NTN.
- ❖ Registration for Sales Tax.
- ❖ Registration with Chamber of Commerce & Industry Karachi (KCCI).
- ❖ New Company Registration.
- ❖ Compliance for any Tax Matter.
- ❖ Accounting & Financial Service provide to the Companies, NGO's and NPO's

---

**Please Contact: Mr. Mahmood Shaikh**

**Consultant: 0300-2359009, 0336-2378690**

**Fax No: 021-36614748**

**Email: shaikh.n.company@gmail.com**

**Office: I-K/2 1st floor, Room # 3**

**Ansari Mansion Nazimabad No. 1 Karachi 74600**





دلچسپ عجیب و غریب اور حیرت انگیز واقعات و آثار  
سائنس جن کی حقیقت سے آج تک پردہ نہ اٹھا سکی

زندگی منطق کے بغیر توڑ سکتی ہے۔ جذبات، احساسات اور وجدان کے بغیر نہیں....  
پراسراریت میں انسان کی دلچسپی اڑتی ہے اور ابد تک رہے گی۔ گو کہ پراسرار اعلیٰ القدرت باتوں کی کوئی منطق نہیں  
ہوتی اور نہ سائنس کے مروجہ اصولوں سے انہیں ثابت کیا جاسکتا ہے لیکن عشق، محبت اور سچے خوابوں کی بھی تو کوئی عقلی  
توجیہ یا تشریح نہیں کی جاسکتی۔ ان کا ہوتا ہی ان کی سائنس ہے۔ عقل کی محدودیت میں انہیں سمیٹا نہیں جاسکتا۔ یہ سب  
بظاہر غیر عقلی باتیں بھی لوازمات حیات ہیں۔ یوں تو سائنس نے انسان کے سامنے کائنات کے کئی حقائق کھول کر رکھ  
دیے ہیں لیکن ہمارے ارد گرد اب بھی بہت سے ایسے راز پوشیدہ ہیں جن سے آج کل تک پردہ نہیں اٹھایا جاسکا ہے۔ آج بھی  
اس کمرہ عرض پر بہت سے واقعات رونما ہوتے ہیں۔ کئی آثار ایسے موجود ہیں جو صدیوں سے انسانی عقل کے لیے حیرت کا  
باج بنتے ہوئے ہیں، جن کے حلق سائنس سوالیہ نشان بنی ہوئی ہے۔

**OOPAR**  
**Out of Place**  
**Artifact**

**زمانہ و مکان سے پرے دریا نشیں**

ان چیزیں جو شاید آپ وقت سے قبل یا بعد میں پتے کی تھیں

ہماری یہ زمین اگلیت پر اسرار رازوں کی امین ہے، آثار قدیمہ کے ماہرین زمین کی تہوں سے ماضی کے  
حلق نئی نئی چیزیں دریافت کرتے رہتے ہیں۔ جو ہر دم ہمیں حیران کیے رہتی ہیں.... ماضی کی بعض دریافتیں  
ایسی بھی ہیں جو پراسرار معنی کی صورت اختیار کر گئی ہیں اور ان کی وضاحت سائنس تاحال نہیں کر سکی ہے....  
ان دریافتوں کے حلق ماہرین اور مؤرخین اتنا ہی کہتے ہیں کہ ان چیزوں کا ماضی کے ان وقتوں میں اور اس  
مقام میں ہونا یقیناً باعث حیرت ہے۔ اسی لیے سائنسدانوں نے ان کو Out of Place Artifact یعنی "زمانہ و  
مکان سے پرے مناسی" مختصر OOPAR کا نام دیا ہے۔ یعنی ایسی چیزیں جو شاید اپنے وقت سے ہزاروں برس  
پہلے ہی بنی تھیں۔ یہ oopar آج بھی سائنسدانوں کے لیے ایک چیلنج کی حیثیت رکھتے ہیں۔  
ایسے ہی چند oopar کا ذکر ہم یہاں کر رہے ہیں جنہوں نے آج بھی سائنسدانوں کو چکرائے رکھا ہے....



رنگ برنگے آرٹ ورک اور عجیب و غریب لائنوں  
سے بھری پڑی تھی۔

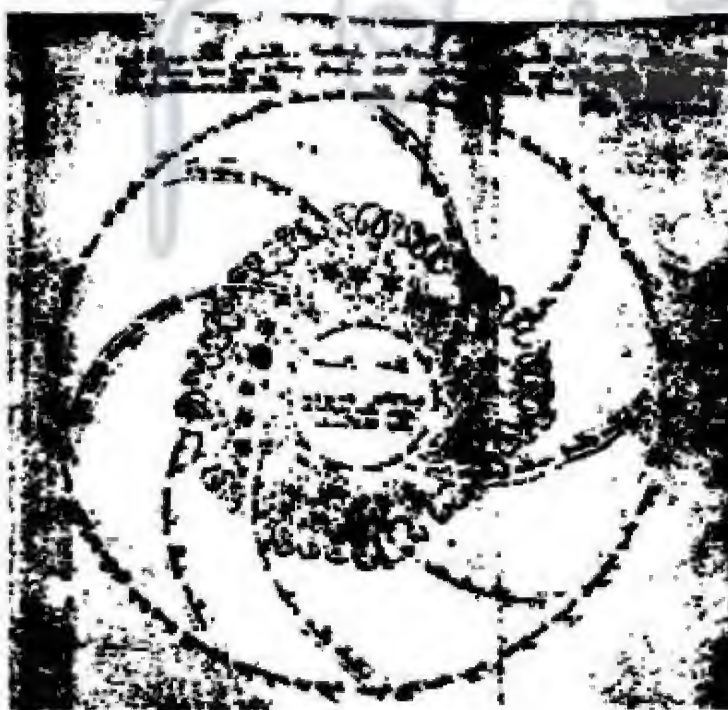
پرائی اور نادر کتاب سمجھ کر ولفرڈ  
نے اسے خرید لیا اور اسے کئی محققین اور  
علمی شخصیات کو دکھایا۔ مگر کوئی بھی اس  
کتاب کو سمجھ نہ سکا۔ دوسری جنگ عظیم  
کے دوران کریپٹوگرافر  
Cryptographer کی ایک ٹیم نے  
اس کا مطالعہ کیا تھا، مگر وہ بھی حروف کو  
وضاحت نہیں کر پائے اور انکشاف کیا کہ  
یہ کتاب کسی زبان میں لکھی گئی ہے جو

دنیا میں کہیں نہیں پائی جاتی، اس سے دنیا کوئی شخص  
واقف نہیں، اسے شاید ہی کوئی پڑھ پائے۔

اس کتاب کو وینچ مینو سکرپٹ Voinch  
Script کا نام دیا گیا۔ کاربن ڈیٹنگ کی مدد سے  
انکشاف ہوا ہے کہ کتاب پندرہویں صدی عیسوی میں  
1404-1438ء کے درمیان لکھی گئی ہوگی....  
اس کے بعد دنیا کے بہت سے ریاضی دان،

ولفرڈ ایم وینچ پولینڈ میں رہنے والے ایک امریکی  
نژاد کتب فروش ہیں، جو قدیم و نادر کتابوں کی تلاش  
میں لگے رہتے ہیں۔ 1912ء میں انہیں اٹلی میں ایک  
قدیم عیسائی خانقاہ ولا مونٹاگون کی لائبریری میں  
ایک قدیم اور نادر کتاب نظر آئی، 240 صفحات پر  
مشتمل یہ قلمی کتاب انگریزی اور یونانی سے ملتی جلتی  
کسی انجان زبان میں لکھی ہوئی تھی، پوری کتاب

کتاب کے صفحات پر بنی ڈرائنگ جو ابتداء میں پھول  
سمجھے جاتے تھے، جدید تحقیق سے معلوم ہوا کہ یہ  
کہکشاؤں سے ہو ہو سے مماثلت رکھتی ہیں

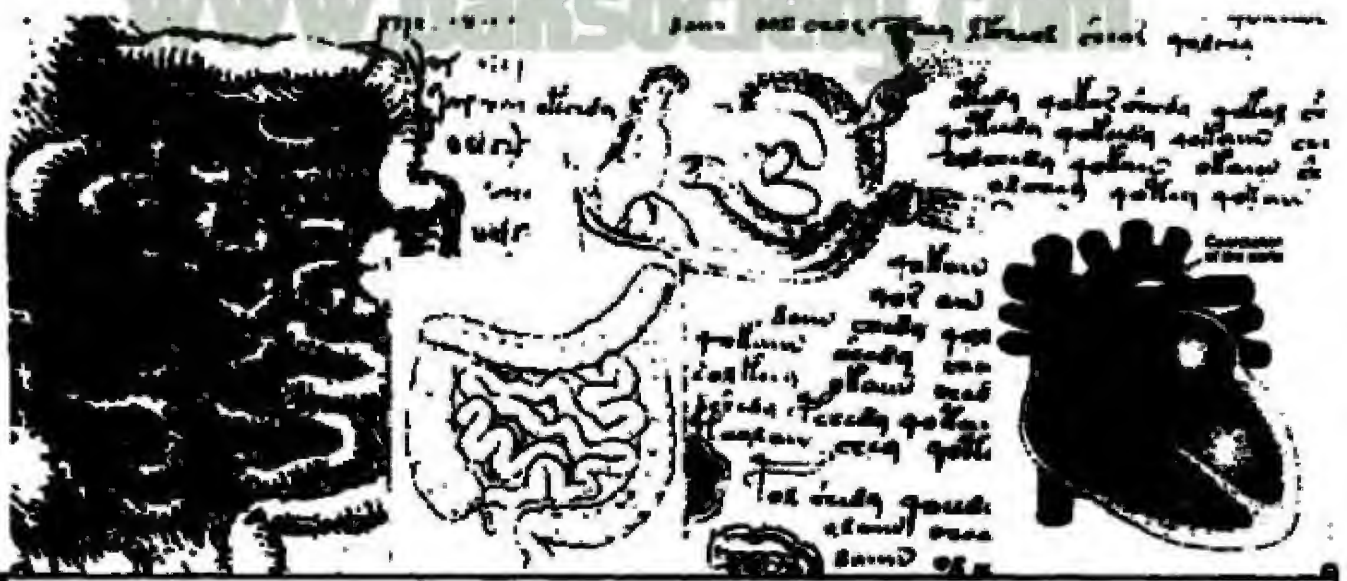


دیکھ کر حیرت

READING  
Session

SCANNED BY AMIR





### اس کتاب کی بعض ذرا تنگ انسانی جسم کی ساخت سے متعلق ہیں

کے متعلق یہ تک نہیں جانتے تھے کہ سورج زمین کے گرد نہیں گھوم رہا بلکہ زمین سورج کے گرد گھوم رہی ہے۔ وہ کبکشان نظام سے کس طرح واقف ہو سکتے تھے۔

کبکشاؤں کے یہ نقشے ماضی بعید میں آخر کس نے ترتیب دیے؟؟؟... سائنسدانوں کے لیے یہ بتانا مشکل ہے....

مانچسٹر یونیورسٹی کے ڈاکٹر مرسلو منشیرو نے کئی سالوں تک اس سکرپٹ کا مطالعہ کیا، انہوں نے اپنی ایک تحقیق میں کہا کہ یہ متن تباہ ہے۔ کمپیوٹر انڈیکس ٹیکل میٹھ سے اس زبان کو پڑھنے کی کوشش بھی کی گئی۔

سالوں سے دنیا بھر میں سائنسی اور تاریخی ماہرین اس کی تحقیق میں لگے ہیں۔ مگر اب بھی یہ راز بتا ہوا ہے کہ آخر اس کتاب میں کیا لکھا ہے، کس نے لکھا اور یہ کون سی زبان ہے۔

دنی میونسکرپٹ کو آج بھی دنیا کی سب سے پر اسرار کتاب کہا جاتا ہے۔

۶

کرپٹو گرافر اور زبان اور تاریخ کے ماہرین نے طبع آزمائی کی لیکن لاکھ کوششوں کے بعد بھی اب تک یہ واضح نہیں ہو پایا ہے کہ آخر اس کتاب کو لکھنے والا کون ہے اور اس کتاب میں آخر کیا لکھا ہے۔

کچھ کا خیال ہے کہ قرون وسطی کے کسی ماہر نباتیات نے پودوں کی تصویروں اکٹھا کی ہیں۔ تو کوئی اسے جڑی بوٹیوں پر طبی علاج کی کتاب کہتا۔ کوئی اسے اناٹامی کی کتاب بتاتا تو کوئی اسے فلکیات کی کتاب کہتا ہے۔ لیکن اس کتاب میں ایسی تصویریں اور آرٹ ورک ہے جنہیں آج تک سمجھا نہیں جاسکا ہے۔

ان میں بنی ہوئی تصاویر کو ابتداء میں کسی پھول یا پودے کی تصویریں کہا جاتا تھا۔ مگر کبکشاؤں کی دریافت کے بعد پتہ چلا کہ یہ کسی پودے کی تصویریں نہیں بلکہ کبکشاؤں اور مکی دے کے نقشے ہیں۔

اس کتاب میں بنی کچھ اشکال کبکشان نظام سے حد درجہ مماثلت رکھتی ہیں تو کوئی انسانی جسم کے اعضاء کو ظاہر کرتی ہیں۔ جنہیں دیکھ کر نہیں کہا جاسکتا کہ یہ پندرہویں صدی عیسوی کے کسی شخص کی بنائی ہوئی ہیں۔ کیونکہ ایسے دور میں جب لوگ نظام شمسی



ایک مشین ظاہر ہوئی۔

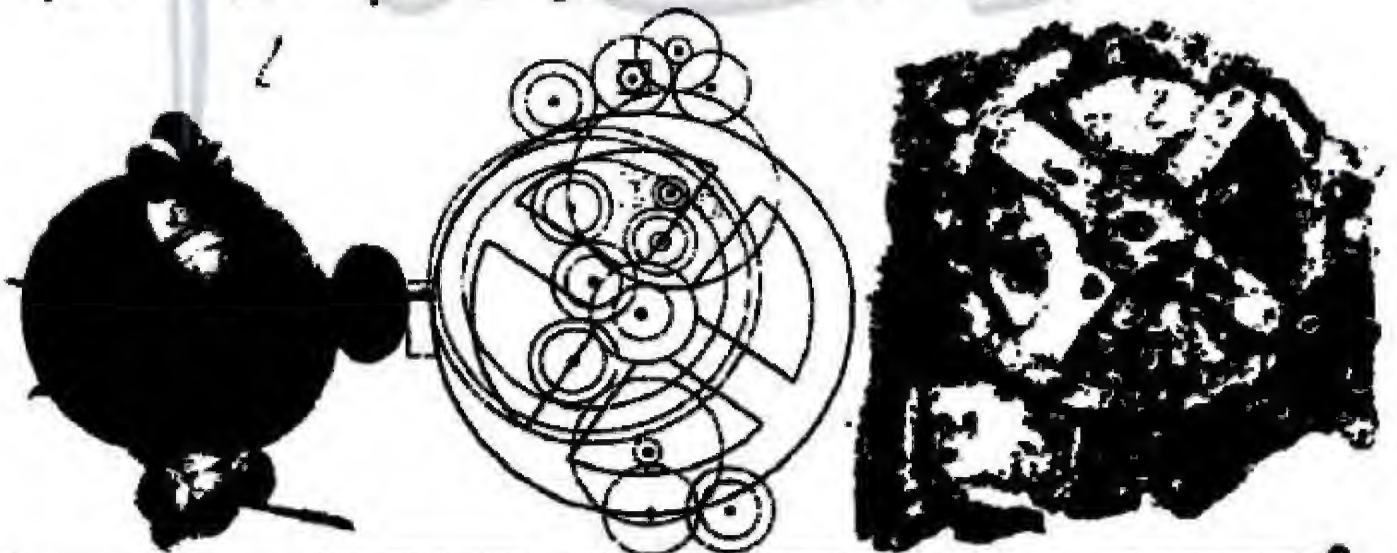
جب تمام پُر زوں کو صاف کر کے آپس میں جوڑا گیا تو ایک عجیب و غریب قسم کی چیز وجود میں آئی جس پر پیمانے اور ڈائل نصب تھے۔ اس مشین پر کل 32 گراہیاں تھیں جن کا سائز 9 سے 132 ملی میٹر تک تھا۔ ان گراہیوں کی حرکت سے ایک سوئی گھومتی ہے جو کسی سمت کی نشاندہی کرتی ہے۔ اس مشین کے ایک طرف ایک ایسا لیور بھی نصب ہے جس کی مدد سے مشین کی رفتار کو کم و بیش کیا جاسکتا ہے۔ اس کی گھومنے والی سوئیوں پر کانسی کی تہ چڑھائی گئی ہے جن پر کچھ تحریر بھی ہے۔ یہ مشین کافی الجھاؤ والی ہے۔ یہ لیور گھڑی کی طرح گھومتا تھا۔ جنوں جنوں اندر لگی ہوئی گراری چلتی تھی تمام ڈائل ساتھ ساتھ گردش کرتے تھے۔

امریکن پروفیسر فرک بے سولا پرائس جو 1958ء میں کیمبرج یونیورسٹی سے وابستہ تھے، انہوں نے اس مشین کو دنیا کا قدیم ترین فلکیاتی اینالوگ کمپیوٹر کہا ہے اور ہو بہو اس جیسی ایک نئی مشین بنا کر انکشاف کیا کہ یہ مشین آج بھی چاند، سورج کی حرکت کا حساب

17 مئی 1902ء میں یونانی غوطہ خوروں نے

جزیرہ کریٹ سے 18 میل دور انٹی کیقٹرا Antikythera نامی جزیرہ کے قریب ایک ایسے ڈوبے ہوئے جہاز کی نشاندہی کی جس پر کانسی کی دھات اور بلور کے بنے ہوئے مجسمے لدے ہوئے تھے۔ فنون لطیفہ کے اس شاہکار کو بہت اہتمام سے سے بچالیا گیا۔ کافی چھان بین کے بعد یہ حقیقت سامنے آئی کہ یہ جہاز حضرت عیسیٰ کے زمانے سے کم از کم بیاسی سال پہلے ڈوبا ہوگا۔ جب مزید چھان بین کی گئی تو اس جہاز میں گلی ہوئی کٹری میں ایک بے بیت ڈلے کی مانند شے برآمد ہوئی جس کے ساتھ اور بھی بہت سے پرزے منسلک تھے۔ کانسی کی ایک چادر بھی تھی جس پر بہت سے دائرے اور نشانات بنے ہوئے تھے جن کا تعلق علم فلکیات سے تھا۔

اسے مزید تحقیق کے منتظر کے میوزیم بھجوا دیا گیا۔ جب اس شے کو خشک کیا گیا تو گیلی جی ہوئی کٹری الگ ہو گئی اور جدید اینالوگ گھڑی کی طرح کی



انٹی کیقٹرا میکنزم کے پرزے گراہیاں موجود دور کی کسی گھڑی یا مشین کی طرح نظر آتی ہیں۔

READING  
Section

62

SCANNED BY AMIR





انٹی کیٹھرامیکنزم کو دیکھ کر بتائی گئی نئی مشین

## سورج کی مشین

عام تاثر یہی ہے کہ 1800ء سے پہلے بجلی اور اس سے چلنے والی اشیاء سے دنیا واقعی نہیں رکھتی تھی۔ پہلے دور کے لوگ صرف مشینیں، چراغ، موم جی، لائٹیں وغیرہ کا استعمال ہی جانتے ہیں مگر سائنسدانوں اس وقت حیرت کے سمندر میں ڈوب گئے جب 1938ء میں بغداد کے قریب ڈھائی ہزار سال پرانی تہذیب کے کھنڈرات سے ایک الیکٹرک بیٹری دریافت ہوئی۔ یہ بیٹری بغداد کے قریب خبث ربو Khujut Rabu کے مقام سے کھدائی کے دوران برآمد ہوئی۔ یہ 6 انچ لمبی بجلی رنگ کی مٹی کے گلدان کی طرح تھی۔ اسے ایک معمولی گلدان سمجھ کر بغداد میوزیم میں رکھ دیا گیا۔

بغداد میں ہی آثار قدیمہ کے جرمن ماہر ڈاکٹر ولہیم کونگ Wilhelm Konig نے جب اس کا

کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ اب یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ قدیم یونانی سائنسدانوں نے اسے بنایا ہو گا اور روکن جہاز کے ذریعے اس مشین کو کہیں بھیجا جاتا تھا۔ اس مشین کو کٹری کے ایک نوکری میں رکھ دیا گیا تھا، اس میں کانسی کے ڈائل (سویاں)، گیر (گرارٹی) اور وینٹ لگے ہوئے تھے۔ 40 جھل وینٹ اور گیر پر مشتمل اس آلے کو قدیم دور میں نظام شمسی پر نظر رکھنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہو گا۔ اس کے پچھلے حصے پر دو ڈائل لگے ہوئے تھے جو چاند کی حرکات کا اور پہیہ سورج کے بارے میں معلومات ظاہر کرتے تھے۔ یہ آلات عطارد، زہرہ، مریخ، مشتری اور زحل کی سرگرمیوں پر نظر رکھنے کے لئے بھی استعمال کیے جاتے ہوں گے۔

اب آپ ہی سوچیں کہ سائنسدانوں کو ایک ایسی شے سے واسطہ پڑ رہا ہے جس کی ایجاد آج سے دو ہزار سال پہلے ہوئی جو نظام شمسی کی گردش پر نظر رکھتی ہے جبکہ محض پانچ سو سال قبل ماہر فلکیات گلیلیو نے پندرہ سو سیویں میں اس راز سے پردہ کشائی کی تھی، ورنہ اس سے قبل لوگ تمام ستاروں کو ساکن اور سورج کو زمین کے گرد گردش کرتا سمجھتے تھے۔

سائنسدان کے لیے یہ بات باعث حیرانی ہے کہ آخر اس قسم کی پلانٹیریئم Planctarium کو دو ہزار سال پہلے کن لوگوں نے بنایا ہو گا؟....

یہ مشین آج بھی یونان کے قوی آثار کے عجائب گھر ایٹھنز میں موجود ہے۔ اس مشین کو جزیرہ کے نام سے انٹی کیٹھرامیکنزم کا نام دیا گیا۔

۶



عراق میں ملائی الیکٹرو پلسٹک کے ثبوت قرار دیا۔  
ہو سکتا ہے کہ یہ بیٹری جس سے برقی قوت حاصل کی  
جاتی تھی برتنوں اور زیورات پر سونے کا پانی چڑھانے  
کے لئے استعمال کی جاتی ہو.....

1940ء میں ولارڈ ایف ایم گرے Willard

F.M Gray جو پٹسفیلڈ میساچو سٹس میں جزل  
ایلیکٹک ہائی وولٹیج لیبارٹری میں انجینئر تھے۔ انہوں  
نے ولیم کوئیک کے نظریات اور بیٹری پر مزید  
ریسرچ کی اور پہلے بغداد بیٹری کا ایک اسٹرکچر  
ڈیزائن کیا اور پھر دیساہی نمونہ تیار کیا۔ جرمن راکٹ  
سائنسدان ویلی گرے Willy Lay Gray  
نے اس بیٹری سے ملتی جلتی دوسری بیٹری تیار کی اور  
فریڈرک دولٹ کے قریب بجلی حاصل کی۔

1970ء میں مصری آثار قدیمہ کے جرمن

ماہر ارن لگبرچٹ Arne Eggebrecht نے  
بغداد بیٹری جیسی ایک بیٹری بنا کر اس میں انگور کا تازہ  
رس ڈالا، اس سے کئے گئے تجربات سے 0.87 وولٹ  
بجلی پیدا ہوئی۔ اس نے اس سے ملنے والی برقی رو سے  
چاندی کے مجسمہ پر سونے کا پانی چڑھایا۔

بہرے مؤرخین بتاتے ہیں کہ دو سو برس پہلے  
عی جرمن طبیعیات دان جارج اوہم نے برقی  
کرنٹ کا قانون پیش کیا اور اٹلی کے سائنسدان  
دولٹ نے الیکٹریک بیٹری ایجاد کی تھی، اس سے  
قیس کوئی بجلی کے متعلق جانتا ہی نہیں تھا، تو پھر  
وہاں ہزار برس قبل الیکٹریک کی یہ بیٹری کس  
نے بنا دی۔ کیا اس دور کے لوگ برقی کرنٹ سے  
ای طرح واقف تھے جس طرح کہ ہم.....

۹۵



بغور مطالعہ کیا تو انکشاف کیا کہ یہ کوئی عام گلدان  
نہیں بلکہ ایک الیکٹریک بیٹری ہے جس میں 60 فیصد  
قلی کا آمیزہ Asphalt کی جہ کے ساتھ تانبہ کا پانچ  
انچ لمبا اور ڈیڑھ انچ چوڑا سلنڈر بھی موجود تھا جس پر  
تیزاب کی طبع کاری کی گئی تھی اور ایک لوہے کی  
سلاخ گزار کر تانبے کے سلنڈر میں پہنچائی گئی تھی۔  
دریافت کرنے والوں نے اسے بغداد بیٹری کا نام دیا۔

بعد میں مسٹر کوئیک کو دریافت کے مقام کے  
قریب سے مزید بیٹریاں بھی ملیں، جن میں سے ایک  
برلن کے عجائب گھر میں رکھی گئی۔ ایک اور بیٹری  
تسیفون نامی بستی سے ملی۔ مؤرخین بتاتے ہیں کہ یہ  
شہر پار تھیں دور کے ہیں جو 300 قبل مسیح میں تیار  
ہو گیا تھا۔ ولیم کوئیک نے ان بیٹریوں کو اس دور کے



تسلی کا ہمنگ

SCANNED BY AMIR

READING  
Station



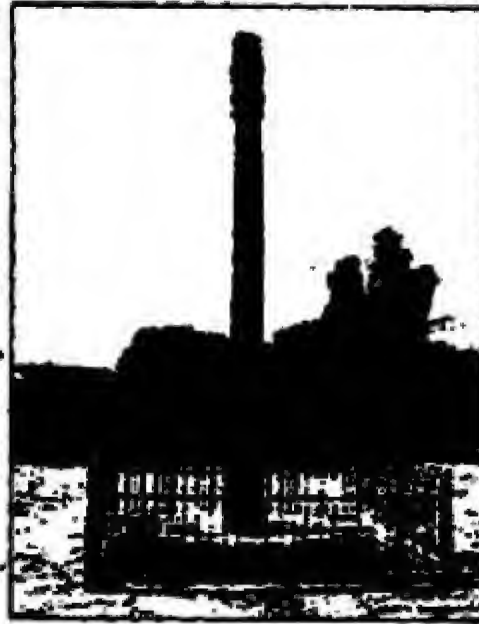
حیرت انگیز بات یہ ہے کہ موسیٰ تعمیرات، فضائی گندھک اور فاسفورس سے اس کو کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچا اور اس کی چمک اور تازگی آج تک برقرار ہے۔

واضح رہے کہ سائنسدان اب تک لوہے کی ایسی قسم تیار نہیں کر پائے ہیں جو ہزاروں سال گزر جانے کے باوجود کسی قسم کے اثرات سے محفوظ رہ سکے۔

1961ء میں اس ستون کے

کیمیائی ٹیسٹ سے پتہ چلا کہ یہ کالم حیرت انگیز طور پر خالص سٹیل سے بنا ہے اور آج کے سٹیل کے مقابلے میں اس میں کاربن کی مقدار بہت کم ہے۔ اس میں فاسفورس زیادہ مقدار اور سلفر اور نیگنیز کم مقدار میں ہے۔ یعنی اسے 98 فیصد خالص لوہے سے تیار کیا گیا اور یہ تب ہی ممکن ہے اگر اسے 900 ڈگری سے زائد ڈگری سینٹی گریڈ درجہ حرارت تک پہنچا کر تیار کیا جائے، اور اس پر دھات کا میل Slug اور آئرن آکسائیڈ کی تہہ چڑھا دی جائے۔ لوہا دھوپ اور نمی کی زد میں رہے تو اس کی سطح پر زنگ لگنے لگتا ہے۔ زنگ دراصل لوہے کا ہائیڈریڈ آکسائیڈ ہے۔ جدید دور لوہے کو زنگ سے بچانے کے لیے کئی طریقے اپنائے جاتے ہیں۔ لوہے کی سطح پر گریس یا تیل کی تہہ چڑھا دیا جاتا ہے۔ یا وارنش اور پینٹ کی تہہ چڑھائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ الیکٹرو میٹنگ اور گلوٹائزنگ وغیرہ بھی ہوتے ہیں۔ 273 ق م کے کارنگر کیا اس ٹیکنالوجی سے واقف تھے...؟

۹



دہلی کے علاقے مہرولی میں قطب مینار کے احاطے میں دو ہزار سال سے بھی پرانا لوہے کا ایک 23 فٹ (7 میٹر) لمبا اور چھ ہزار کلو گرام وزنی ستون کھڑا ہے۔ اس ستون کے متعلق بعض لوگوں کا کہنا ہے کہ اسے قدیم ہندوستانی بادشاہ چندر گپت ورمادتی کے دور اقتدار (375ء

413ء) میں تعمیر کیا گیا، بعض اسے چندر گپت مور یہ (322 تا 298 ق م) کے دور کی ہیں، بعض مبینہ طور پر اسے 912 قبل مسیح کا بتاتے ہیں۔ لیکن سب سے مشہور روایت یہ ہے کہ اسے 273 ق م کے سب سے مشہور اور طاقتور بادشاہ اشوک اعظم نے بنوایا تھا اور اسی مناسبت سے اسے "اشوک کی لاٹ" کہا جاتا ہے۔

مورخین کا کہنا ہے کہ پہلے یہ مینار متھرا کی دشنو پہاڑی پر تعمیر مندر میں لگا ہوا تھا، 1050ء میں مسلمان اسے دہلی لے آئے تھے اور 1233ء میں بادشاہ قطب الدین ایبک نے قطب مینار تعمیر کیا تو اس کے احاطے میں اس ستون کو لگوا دیا گیا۔

لوہے کے اس ستون کی جو بات دنیا کے لئے حیرت کا باعث ہے وہ یہ ہے کہ تقریباً دو ہزار سال سے زیادہ عرصہ اس کھلے آسمان کے نیچے تمام موسموں میں کھڑا رہنے کے باوجود بھی اس ستون میں آج تک ایک بھی زنگ نہیں لگا ہے۔



یونان میں نرائی پوس Tripoli's کے نزدیک پائی گئی۔ میکناہ Mycenae اور پائی لوس Pylos کے شہروں سے بھی لوہے اور اسٹین لیس اسٹیل کی اٹھوٹھیاں ملی ہیں جو 15 سو قبل مسیح سے بھی پرانی ہیں۔ واضح رہے کہ اسٹیل بنانے کے لئے لوہے کو 750 سے 900 گری سینٹی گریڈ درجہ حرارت کی ضرورت پڑتی ہے۔



مصر، عراق اور یونان کے آثار قدیمہ سے آنکھوں کے ایسے تراشیدہ لینس دریافت ہوئے ہیں ہانگل ویسے ہی جیسے آج کل سیلسیہ اوسائڈ سے تیار کئے جاتے ہیں۔

ایک ریسرچر رابرٹ ٹیمپل نے اپنی کتاب Forbidden Technology میں اس طرح کے 450 قدیمہ اشیاء کا تذکرہ کیا ہے جو لینس، میگنٹیکن گلاس یا ٹینک کے عدسے سے مشابہ ہیں۔ ان میں 48 لینسز تو یونان کے شہر نرائے سے دستیاب ہوئے ہیں یہ لینس کسی بھی شے کو بڑھ سے دو گن تک بڑا دکھاتے ہیں۔ ایک بہت بڑا کرمل لینس کریٹ سے بھی دریافت ہوا۔ افسس (ترکی) سے برآمد ہونے والا لینس ہر شے کو 75 فیصد چھوٹا کر کے دکھاتا ہے۔ لبنان میں شیشے نما پتھر کے ایسے ٹکڑے بھی ملے ہیں جو ٹینٹائنس کہلاتے ہیں۔ ان میں تابکار امونیم آکسائیڈ موجود ہے۔



چین میں شک بئی Qinghai صوبہ میں دیکھا Delingha شہر سے 40 کلومیٹر دور باغونگ Baigong نامی پہاڑ کے تین قدیم غاروں میں لوہے کے پائپ دریافت ہوئے، اس غار سے 80 میٹر کے فاصلے پر واقع تاسن جھیل Toson Lake کے ساحل پر اور جھیل کے اندر بھی ایسے پائپ ملے ہیں۔ لال اور بھورے رنگ کے ان پائپ کا قطر 2 سے 4.5 انچ ہے۔ چین کے سائنسدانوں کے مطابق ان پائپس میں فیرک آسائڈ، سلیکون ڈی آسائڈ اور ٹیٹھیئم آسائڈ پایا گیا ہے۔ پیٹنٹ انٹینیوٹ آف جیولوجی نے thermoluminescence پتھر مو نو مینسین کے ذریعے اس پائپ کی عمر کا اندازہ کیا۔ اس میں یہ دیکھا جاتا ہے کہ کوئی شے کتنے عرصے سورج کی روشنی یا حرارت میں رہی۔ ان کے مطابق یہ پائپ ڈیڑھ لاکھ سال قدیم ہیں۔ جبکہ خطہ میں انسانی تہذیب کا آغاز ہی 30 ہزار سال پہلے بتایا جاتا ہے۔ آخر کس نے اس قدیم غار میں پائپ لائننگ کی ہوگی۔

موجودہ دور کے سائنسدان خیال کرتے ہیں کہ لوہے کی دریافت ایک ہزار قبل مسیح میں ہوئی مگر اس سے بھی ڈیڑھ ہزار برس پرانی لوہے کی ایک بھٹی



# عجیب

دنیا بھر میں روٹھا ہونے والے دلچسپ اور عجیب واقعات

## جنت کے دائرے

افریقہ کے صحرائے نامیب کی سینکڑوں میل پر پھیلی وادی میں ہزاروں کی تعداد میں پر اسرار دائرے موجود ہیں۔ چالیس سال سے زیادہ عرصہ گزر جانے کے باوجود بھی دنیا بھر کے سائنسدان ان پر اسرار دائروں کے متعلق کوئی بھی حتمی نتیجہ پیش نہیں کر سکے کہ یہ کیوں بنتے ہیں۔

نامیبیا Namibia ایک افریقی ملک ہے۔ یہ جنوبی افریقہ میں بحر اوقیانوس کے کنارے واقع ہے۔ نامیبیا کا صحرائے نامیب Namib Desert دنیا کے خشک ترین صحراؤں میں سے ایک ہے۔ اس کا رقبہ 50 ہزار مربع کلومیٹر ہے۔ یہ بحر اوقیانوس کے ساتھ ساتھ میسپا کے ساحلوں پر ایک ہزار میل تک



پھیلا ہوا ہے۔ اس کا کچھ حصہ جنوب مغربی انگولا میں بھی شامل ہے۔ صحرائے نمیب کو دنیا کا قدیم ترین صحرا سمجھا جاتا ہے جو کم از کم 8 کروڑ سال قدیم ہے۔ اس صحرا کا بیشتر حصہ غیر آباد اور ناقابل رسائی ہے۔ اس صحرا کے نیلے دنیا کے بلند ترین ریت کے ٹیلوں میں شمار ہوتے ہیں۔ چند ریت کے ٹیلوں کی بلندی تو 383 میٹر تک ہے یعنی اسپائر اسٹیٹ بلڈنگ اور ابراہیم معبر سے بھی اونچی۔

سوسس لے Sossusvlei میں موجود صحرائے نمیب کا بلند ترین ٹیلہ







یہ صحرا محدثیات خصوصاً  
ٹنگسٹن، نمک اور ہیرے کے ذخائر  
کے لحاظ سے اہمیت رکھتا ہے۔ جس  
جگہ یہ صحرا ساحل سمندر سے ملتا  
ہے وہ علاقہ ڈھانچوں کا ساحل  
Skeleton Coast کہلاتا ہے۔  
یہ نام اسے ساحل پر دھند کے  
باعث چٹانوں سے تباہ ہونے والے

اوپر دی گئی تصویر کو دیکھ کر ایسا لگتا ہے کہ جیسے  
یہ کسی چکن پاس (کا کڑا) کے مرض میں مبتلا انسان  
کے جلد کی تصویر ہے، لیکن کوئی انسانی جلد نہیں بلکہ  
نامیبیا کے صحرائی خطے کا بالائی منظر ہے۔

اگر سیٹلائٹ سے زمین کے 24.95 درجہ  
عرض البلد جنوب اور 15.93 درجہ طول بلد مشرق  
کی تصویر لی جائے تو سینکڑوں میل پر پھیلی صحرائے  
نامیب کی اس وادی میں ہزاروں کی تعداد میں نقطے  
نظر آئیں گے، جو دراصل صحرائی گھانسیں ہیں جن پر  
دائرے ہیں۔ ان میں سے ہر ایک دائرے کا قطر 2  
سے 15 میٹر (7 سے 49 فٹ) ہے۔ یہ دائرے  
صحرائے نامیب کی 160 کلومیٹر (100 میل) چوڑی  
اور 2400 کلومیٹر (1500 میل) لمبی سرحدوں پر  
صرف نامیبیا میں نہیں بلکہ اتھولا اور ساؤتھ افریقہ  
تک پھیلے ہوئے ہیں۔

اس وادی میں دو وحشیانہ قحور کی قسم کی خوردہ  
گھانسیں *Euphorbia damarana* بڑی تعداد  
میں آتی ہے، مگر حیران کن طور پر ان دائروں میں  
کوئی گھانسیں نہیں اُگ پاتی.... اور حیرت کی  
بات یہ ہے کہ دائروں کے ارد گرد یہ گھانسیں معمول

بحری جہازوں کے لیے اور صحرائیں بھٹک کر مرنے  
والے ان افراد کی نسبت سے ملا جن کی باقیات  
ڈھانچوں کی صورت میں ہی ملیں۔

لیکن ہمارے اس مضمون کا موضوع صحرائے  
نامیب کے بلند دھلائیے اور ڈھانچوں کا ساحل نہیں،  
بلکہ اس صحرائی وادیوں میں موجود پراسرار دائرے  
ہیں۔ جنہیں دوائر الجمن اور Fairy's Circles  
یعنی پریوں اور چٹات کے دائرے کہا جاتا ہے۔



یہ چاند کی سطح پر بنے دائرے نہیں بلکہ افریقی ملک نامیبیا کی  
وادی میں گھانسیوں پر بننے پراسرار دائرے ہیں۔

تفصیل کا مجموعہ

READING  
68  
Section

SCANNED BY AMIR





ہینکروں میل پر پھیلی اس صحرائی وادی میں  
ہزاروں کی تعداد میں نظر آنے والے نقطے  
دراصل صحرائی گھانس میں بنے غجر دائرے ہیں اور ہر  
ایک دائرے کا قطر 2 سے 15 میٹر ہے۔

سے کوئی ٹھوس جواب نہیں مل پایا ہے۔

مقامی قبیلہ Himba کے لوگوں کا ماننا ہے  
کہ یہاں کی زمین کے اندر ایک بہت بڑا اور ٹیکن رہتا  
ہے۔ جو سانس لیتا ہے تو اس کی سانسوں کی گرم اور  
آتش ہو ابلبلوں کی صورت میں زمین کی سطح تک  
پہنچتی ہیں اور یہ پلبلے دائرے کی صورت میں سطح زمین  
کی گھانس کو ختم کر دیتے ہیں۔

صحرائے نامیب میں سان San نامی بشمین  
Bushmen قبائل کی ایک روایت یہ کہتی ہے کہ یہ  
دائرے دراصل چنات اور دوج تاؤں کے قدموں کے  
نشانات ہیں جو یہ بھی بتاتے ہیں کہ ان کے آباؤ اجداد

سے تین گنا زیادہ بڑھتی ہے۔ مزید حیران کن بات یہ  
ہے کہ یہ دائرے زندہ مخلوق کی طرح گھٹتے  
بڑھتے رہتے ہیں۔

مقامی لوگوں کا کہنا ہے کہ گزشتہ ساٹھ سالوں  
کے تجزیے سے پتا چلا ہے، ابتداء میں گھانس کے  
دائرے اچانک پیدا ہوتے ہیں، ان کی چوڑائی دو میٹر  
ہوتی ہے یہ دور سے واضح نظر آنے لگتے ہیں۔ رفتہ  
رفتہ یہ بڑھ کر 12 تا 15 میٹر تک پہنچ جاتے ہیں اور  
پھر ان کی نشوونما رک جاتی ہے۔

ان دائروں پر 1971ء سے سائنسی تحقیق کی  
جاری ہے، کہ آخر اس زمین میں ایسی کیا خاص بات  
ہے کہ 15 میٹر چوڑے لاکھوں دائروں میں ایک پودا  
نہیں اُگ پاتا۔ لیکن آج تک سائنسدانوں کی طرف



محقق کئی نظریات پیش کیے، کسی نے کہا کہ اس زمین کی مٹی میں کوئی ریڈیو ایکٹیوٹی یا کوئی کیمیائی عنصر کی موجودگی سے منسوب کیا تو کسی نے اسے صحرائی دیمک کا کارنامہ کہا۔ کسی نے ڈریگن کی روایت کو بنیاد بنا کر زیر زمین کسی زہریلی گیس کی موجودگی کا نظریہ پیش کیا۔ کسی نے پودوں میں زہریلے مواد کو وجہ بتایا لیکن گذشتہ تیس برسوں کی تحقیق میں کوئی بھی نظریہ درست ثابت نہ ہو سکا۔

نگنسن برگ ساؤتھ افریقہ کی پریٹوریا یونیورسٹی کے ماہر نباتات پروفیسر وان روین van Rooyen نے یہاں کے پودوں اور مٹی پر کئی سال تحقیق کی لیکن وہ اس مقام پر پودے نہ اگنے کی کوئی وجہ دریافت نہیں کر پائے۔

بیمبرگ یونیورسٹی کے ہائیولوجسٹ ناربرٹ جیورجنس Norbert Juergens نے یہاں کی مٹی میں صحرائی دیمک کی موجودگی کا نظریہ پیش کیا۔ ان کا ماننا تھا کہ صحرائی ریتیلی دیمک ان پودوں کو کھا جاتی ہے۔ اس موضوع پر جیورجنس نے مقالے تحریر کیے جو انتہائی سادہ اور قابل قبول نظریہ ہونے کی وجہ سے



بعض کا کہنا تھا کہ یہ محض مقامی جانوروں مثلاً افریقی غزال اور شتر مرغ کے آرام کرنے کی جگہ ہیں۔

میں مکورو Mukuru نامی کوئی دیو پیکل ہستی گزری تھی یہ دائرے اسی کے پیدا کر رہے ہیں۔ کچھ قبائل نے انہیں قدیم شمشین لوگوں کی قبریں کہا جنہیں کالونیل آبادی کے دور میں قتل کیا گیا تھا۔ بعض کا کہنا تھا کہ یہ محض مقامی جانوروں مثلاً افریقی ہرن اور شتر مرغ کے آرام کرنے کی جگہ ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ شتر مرغ کے ریت میں لائیاں لگانے سے یہ دائرے بنے ہیں۔

یوں تو اس دائرے کے متعلق 1920 کی دہائی سے مختلف لوگوں نے اپنے مفروضوں اور کتابوں



سائنسدان گزشتہ چالیس سالوں سے یہاں کی مٹی اور پودوں کے نمونے لے رہے ہیں مگر بھر بھی کسی نتیجے پر نہیں پہنچ سکے۔

میں تحریر کیا مگر سائنسی لحاظ سے ان پر اسرار دائروں پر تحقیق کا آغاز 1971ء میں شروع ہوا۔ اس صحرائی شتر مرغ غیر آباد اور ناقابل رسائی ہے۔ اس وادی میں جنگلی جانور خصوصاً تیندوا، افریقی ہرن، شتر مرغ بڑی تعداد میں پائے جاتے ہیں اور یہاں سے نزدیک ترین انسانی آبادی بھی 180 کلومیٹر کے فاصلے پر ہے۔

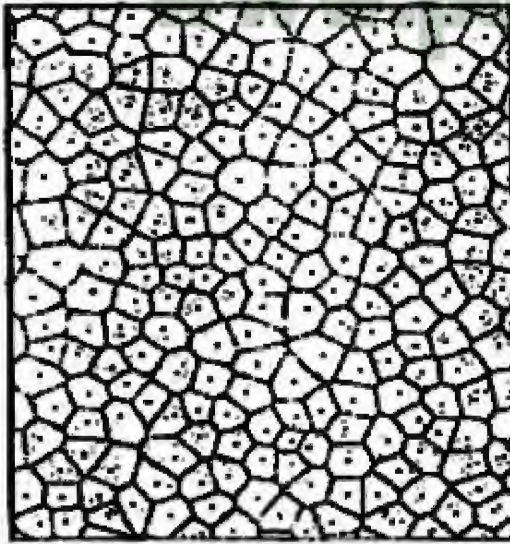
ابتداء میں سائنسدانوں نے اس کے

مقامی نام

SCANNED BY AMIR

READING  
70





کافی مقبول ہوا، مگر جب اس نظریہ کی بنیاد فلوریڈا یونیورسٹی کے بائیولوجسٹ والٹر شینکر Walter R. Tschinkel نے یہاں کے چند دائروں کو کئی فیٹ تک کھود ڈالا تو انہیں کسی بھی دیمک اور دیمک کے

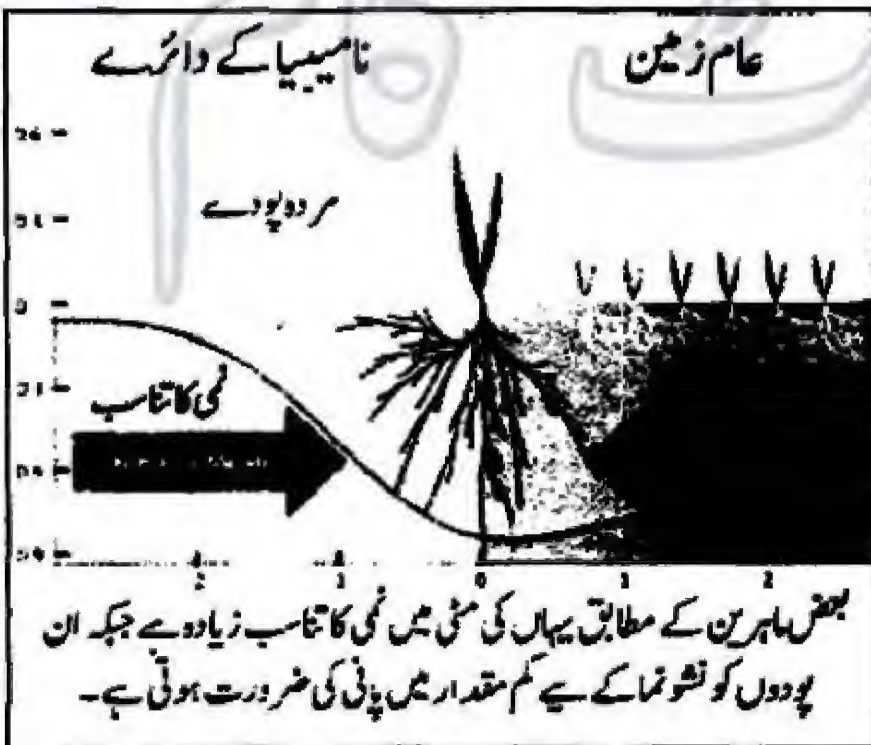
دائیں جانب زیر افش لینس مائیکرو اسکوپ سے لی گئی انسانی جلد کے خلیوں کے پیٹرن کی تصویر اور بائیں جانب نامیبیا کے دائروں کا پیٹرن جو بہت عجیب کرتا ہے۔

کے اندر شاید کوئی ایسی کیمیا کی نہیں خارج ہو رہی ہے جو آکسیجن کو ختم کر دیتی ہے جن کی وجہ سے جلد جگہ دائرے بن گئے ہیں جہاں آکسیجن کی کمی کے وجہ سے پودے پنپ نہیں پاتے۔ سائنسدانوں نے اس نظریہ پر بھی تحقیق کی اور مٹی اور پودوں کے بیچ میں کسی کیمیا کی پس کے اثرات کا تجزیہ کیا مگر کوئی سرانجام نہ لگ سکا۔

گھونسلے کا ہم و نشان نہیں ملا۔ یونیورسٹی آف کولارڈو کے محققین کول برجر Nichole Barger اور مائیکل کرمر Michael Cramer نے یہاں کی مٹی اور پودوں کے نمونے حاصل کیے اور یہ نظریہ پیش کیا کہ یہاں کی مٹی میں نائٹروجن اور نمی زیادہ پائی گئی ہے جبکہ ان پودوں کو نشوونما کے لیے مخصوص مقدار میں پانی کی ضرورت

ہوتی ہے، ہارشوں کی وجہ سے جن جن مقامات پر پانی زیادہ جمع ہو جاتا ہے وہاں یہ پودے نہیں اگ پاتے، لیکن تحقیق میں دیکھا گیا ہے کہ بعض دائرے ڈھلانوں پر بھی بنے ہوئے ہیں وہاں پانی ٹھہرنے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

گمنام برٹ ساؤتھ افریقہ کی پریٹریا یونیورسٹی کے ماہر کیمیاویٹی ناڈوے Yvette Naudé کے نظریے کے مطابق یہاں کی زمین





پرنیو ریپروڈیوٹری میں  
ماکرو بائیو ایٹولوجی اور  
جینیو مکس شعبے کے ڈائریکٹر  
ڈون کوآن Don Cowan  
کا ماننا ہے کہ شاید یہاں  
پودوں میں کسی طرح کا ،  
فنگس یا مرض پیدا کرنے  
والہ نامیہ pathogenic  
organism پایا جاتا ہے۔  
جس کی وجہ سے پودے  
مر جاتے ہیں اور فنگس کے  
پھیلنے کی وجہ سے دائرے کا حجم  
بھی بڑھتا جاتا ہے۔

خود کار self-organization نظام کے تحت  
دائرے تشکیل پا رہے ہیں۔ مگر مخالف سائنسدانوں کا  
کہنا ہے کہ اس قسم کی گھاس دیگر ممالک میں بھی ہے  
وہاں یہ خود کار سسٹم کیوں نہیں ہوتا۔  
جرمن ایٹولوجسٹ اسٹیفن گیزن ان کوششوں  
میں لگے ہیں کہ ان دائروں پر مستقل نظر  
رکھنے کے لیے ڈرونز (UAV) کی مدد لی جائے،  
ہو سکتا ہے کہ کہیں کوئی سرائی مل جائے۔  
غرض چالیس سال سے زیادہ عرصہ گزر جانے  
کے باوجود بھی دنیا بھر کے سائنسدان ان پراسرار  
دائروں کے متعلق کوئی بھی حتمی نتیجہ پیش نہیں  
کر سکے، دائروں کے متعلق اب تک جتنی بھی سائنسی  
توجیہات اور نظریات پیش کیے گئے ہیں کوئی بھی اس  
کا عملی ثبوت پیش نہیں کر سکا۔ تاہم یہ عجیب و  
غریب اور پراسرار دائرے آج تک ایک راز ہیں۔

جاپان میں اوکیٹاوا انسٹیٹیوٹ آف سائنس اینڈ  
ٹیکنالوجی OIST میں میتھ میٹیکل بائیولوجی کے  
پروفیسر رابرٹ سنکلیئر Robert Sinclair کہتے  
ہیں کہ سینٹلائٹ سے لے گئے ان دائروں کے پیٹرن  
کو جب انسانی جلد کے خلیات کے پیٹرن سے میچ کیا  
گیا تو یہ ہو بہو میچ کر گئے، جو یقیناً حیرت انگیز ہے۔  
اسلم ہالٹز اینڈ ارنسٹ ریسرچ سینٹر، جرمنی کے  
سائنسدان اور ایٹولوجسٹ اسٹیفن گیزن  
Stephan Getzin نے بھی ان پراسرار دائروں  
پر تحقیق کی ان کا کہنا تھا کہ سائنس کے اصولوں کے  
تحت انہیں سمجھا نہیں جاسکتا۔ یہ ایک خود رو عمل  
ہے۔ ان گھاسوں کو اگر اپنے ارد گرد کی زمین سے  
پانی نہیں ملتا تو اس کی جڑیں بڑھ کر ارد گرد سے پانی  
کھینچ لیتی ہیں لیکن جن جگہوں سے پانی سینچا جاتا ہے  
وہاں گھاس پیدا نہیں ہوتی ہے۔ پودوں کے اس



www.paksociety.com

SCANNED BY AMIR

72



## افکشافات

بھگانے کی کوشش کی گئی۔ یوں پرندوں کو کھانا حاصل کرنے کے لیے زیادہ ذہنی صلاحیت استعمال کرنی پڑی۔ اس پرندوں کی ذہنی صلاحیتوں کی آزمائش کے نتیجے میں ماہرین حیاتیات کو معلوم ہوا کہ کوا سب سے ذہین پرندہ ہے، جو زیادہ تر آزمائشوں میں کامیاب رہا۔

اب ماسکو اسٹیٹ یونیورسٹی کے ماہرین کا ایک گروپ مشرق بعید میں واقع کوریل جزائر کے ایک پتھلی پارک میں کواؤں کی ذہنی صلاحیت کا مطالعہ کر رہا ہے۔ اس تجربات میں کواؤں سے کھانے کی چیزیں تلاش کرنے کے لیے ایسے طریقے لہنائے جا رہے ہیں جو ان کی فطرت کا حصہ نہیں ہو سکتے۔

شلائن ہیک ڈیو سے مچھلی نکال لینا، مرغی خانوں سے انڈے چوری کرنا، کھیتوں سے گاجر اکھاڑ لینا۔ دیگر پرندوں کی بے نسبت کواؤں کا غیر معمولی رویہ سائنس دانوں کے لیے مرکز توجہ ہے۔

استعمال کیا گیا۔ ان تمام پرندوں کے دماغ کا اچانچہ مختلف ہے۔

سائنسدانوں نے ہر پرندے کی ذہنی صلاحیتوں کی آزمائش کی جس میں پرندوں کو کھانا حاصل کرنا تھا۔ کواؤں کو گوشت کے چھوٹے ٹکڑے دیئے گئے اور چڑیاؤں کو میوے۔

کھانا حاصل کرنے کے لیے پرندوں کو رسی کھینچنی تھی۔ زیادہ تر پرندے یہ کام نہیں کر سکے لیکن یہ کام کرتے ہوئے پرندوں نے مختلف صلاحیت کا مظاہرہ کیا۔ تاہم جو پرندے رسی کھینچ کر کھانا حاصل کرنے میں کامیاب ہوئے وہ مقابلے کے اگلے مرحلے میں پہنچ گئے۔

دوسرے مرحلے میں پرندوں کو چند رسیوں میں سے ایک رسی کا انتخاب کرنا تھا۔ یوں ناکام ہونے والے کچھ اور پرندے مقابلے سے باہر ہو گئے۔ پھر آزمائش کو زیادہ مشکل کر دیا گیا رسیوں کو آپس میں الجھا دیا گیا

اور پرندوں کو ڈرا کر

کوا، انسانوں جیسا ذہین قدرت کے کارخانے میں ہر چیز حیرت انگیز خوبیوں کی حامل ہے۔ بغاہر معمولی نظر آنے والی کئی چیزیں غیر معمولی خوبیوں کی حامل ہوتی ہیں۔ انسان قدرت کی نعمتوں کو جاننے میں مختلف جتن کرتا رہتا ہے۔ ایسا ہی جتن حیاتیات کے سائنس دانوں نے حالیہ دنوں میں کیا۔ روس کے سب سے بڑے اعلیٰ تعلیمی ادارے یعنی ماسکو سٹیٹ یونیورسٹی کے شعبہ حیاتیات کے سائنس دان کئی سال سے پرندوں کی ذہنی صلاحیت کا مطالعہ کر رہے ہیں۔ خیال کیا جاتا ہے کہ جانوروں کی ذہنی صلاحیت پرندوں کی نسبت کہیں بہتر ہوتی ہے۔ روسی سائنس دان یہ ثابت کرنا چاہتے ہیں کہ پرندے بھی ذہین ہوتے ہیں اور اسی سلسلے میں ماہرین نے پرندوں پر ایک دلچسپ تجربہ کیا ہے۔ سائنس دان دماغ کے ڈھانچے اور ذہنی صلاحیت کے درمیان موجود رابطہ معلوم کرنا چاہتے تھے۔ تجربے کے لیے مختلف قسم کی چڑیاؤں، الوؤں، طوطا، مرغی اور کواؤں سمیت مختلف پرندوں کو





## قدرتی آلات میں لوگوں کی جان بچانے والے لال بیگ اور مگتلیاں

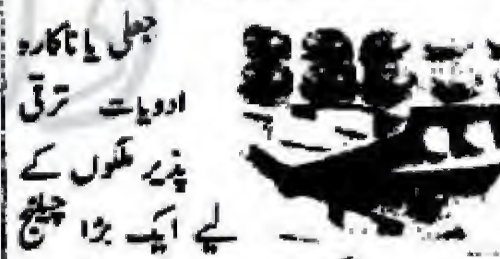
قدرتی آلات اور حادثات میں لوگوں کی جان بچانے کے لیے نیم مشینی کیڑے مکوڑے بنائے گئے ہیں۔ سائنسدانوں نے لال بیگ، مگتلیوں بھنوروں اور ایسے دوسرے حشرات کے اعصابی نظام کو ایک خاص چپ سے جوڑا ہے جو ان کے جسم پر لگی ہوگی۔ حادثات کی صورت میں ان حشرات کو بلے تلے بھیجا جائے گا جو وہاں پھنسے لوگوں کا پتا چلانے میں مدد دیں گے۔

ہارٹھ کیرولینا اسٹیٹ یونیورسٹی کے لیڈر یوزکرٹ اور ان کے ساتھیوں نے 2 طرح کے "بیک بیک" تیار کیے ہیں جو بہت چھوٹے سرکٹ پر مشتمل ہیں اور انہیں خاص آواز خارج کرنے والے لال بیگ کی پیچھے پر رکھا جاسکتا ہے جو غذا سکر میں پائے جاتے ہیں ان میں سے ایک پر حساس مائیکروفون لگایا گیا ہے جو بہت درنگ سے آواز کی سمت جتا سکتا ہے جب کہ دوسرے پر 3 مائیکروفون ہیں جو ایک ساتھ کام کر کے بلے میں دبے شخص کی آواز کا تعین کر سکتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق بہت جلد قدرتی آلات مثلاً زلزلوں کے بعد بلے تلے دبے لوگوں کی شناخت کے لیے ایسے نیم مشینی کیڑے مکوڑے دستیاب ہوں گے جو ایک جانب تو پرواز کر کے تباہ شدہ علاقے کا جائزہ لیں گے تو دوسری جانب بلے تلے دبے زندہ افراد کی خبر دیں گے۔

اس ضمن میں الیکٹرونک آلات سے مزین سامبر کا کروچی (لال بیگ) خاص شہرت رکھتا ہے جو اپنے ریشمیتا سے کسی جگہ کے ڈیجیٹل شور کو

### ایجادات

جلی ادویات کی اصلیت  
جاننے والا آلہ تیار



جلی یا ناکارہ ادویات ترقی پذیر ملکوں کے لیے ایک بڑا چیلنج تھا۔ لیکن آئندہ ایک دو سال میں اس مسئلے سے نمٹنا آسان ہو جائے گا۔ امریکہ میں مقیم پاکستانی سائنسدان نے غیر معیاری اور جعلی ادویات کو منضوں میں پکڑنے والا آلہ تیار کر لیا ہے۔ یو سن یونیورسٹی کے 36 سالہ بائیومیڈیکل انجینئر ڈاکٹر

اسی گھڑی جس سے ڈاہیٹا  
الولو بھی اس اہم اس  
پڑھ سکتے ہیں

اسمارٹ فون کی خوب ترقی کے باوجود ڈاہیٹا حضرات اس سے استفادہ نہیں کر سکتے تھے لیکن اب جنوبی کوریا کی ایک کمپنی نے "ڈاٹ" نامی گھڑی تیار کی ہے جو دنیا کی پہلی بریل اسمارٹ واچ ہے۔ جسے تعلیمی مقاصد کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ڈاٹ نامی اس بریل اسمارٹ واچ میں ابھرے ہوئے نقطے ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہوتے ہیں اس میں نقطوں کے 4 خانے ہیں جن میں سے

حامد زمان نے قراچیک نامی ایسا آلہ  
تیار کیا ہے جو منضوں میں یہ بتا دے گا  
کہ وہ اصل ہے یا نقلی....

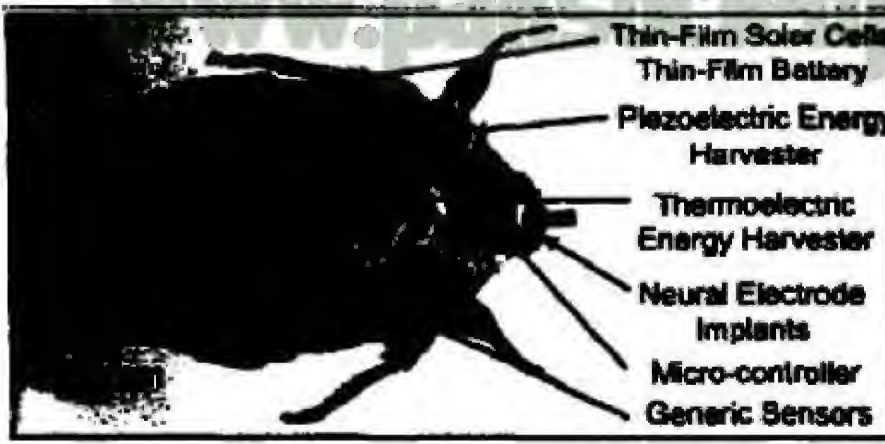
پاکستانی سائنسدان کی ایجاد قراچیک کو امریکہ کے طبی جریدے دی سائنٹیفک امریکن نے بھی سراہا ہے۔ ڈاکٹر محمد حامد زمان کے مطابق قراچیک اسٹری بائیو ٹکس، اسٹری میٹریا اور اسٹری ٹی بی ادویہ کی جانچ پڑتال کے لیے تیار کیا گیا ہے۔

انہوں نے بتایا کہ اس مشین کو پہنے مرطے میں رکھنا اور انڈونیشیا میں استعمال کیا جائے گا۔

تجارت کا مستقبل

READING  
Section





پچھانیں گے اور اسی جانب رنگ کر مزید اطلاع دیں گے جب کہ دلچسپ بات یہ ہے کہ سرکٹ کا ایک حصہ لال ہیک کے اعصابی نظام سے جوڑا گیا ہے اور وہ اندہ ادنیٰ اہلکار کے ریویٹ کنٹرول سے دائیں اور بائیں موڑے جاسکتے ہیں۔ کسی

قدرتی آفت کے نتیجے میں ایسے ہزاروں لال ہیک بھیج کر پلے تلے موجود لوگوں کی خبر لینا ممکن ہے۔ اسی طرح امریکی دفاعی اداروں نے روبوٹک کھلیاں اور بھنورے بھی بنائے لیکن ان کا مقصد خالصتاً جاسوسی اور دفاعی تھا۔  
**آدمے کھڑے آدمی مہین:** ساہر حشرات کی دوسری قسم فضا میں پرواز کرنے والی خرد مشینیں (مائیکرو ایئر ویگل) ہیں جنہیں ”ایم اے وی“ بھی کہا جاتا ہے۔ امریکی فضا نے جاسوس بھنورے اور چھر بھی بڑاؤن کے ہیں جو جھنڈ کی صورت میں کسی علاقے پر اڑ کر اس کا ڈیٹا جمع کر سکتے ہیں۔ ان میں سب سے اہم ایجاو پارورڈیو ریشی کے سائنسدانوں کی ہے جسے روبوٹ کہیں (روبوٹی) کا نام دیا گیا ہے۔ روبوٹی ایک بہت ہلکی پھلکی روبوٹک کہیں ہے جس کا وزن ایک گرام کے دسویں حصے کے برابر ہے یہ زمین سے اٹھ کر ہوا میں منڈلا سکتی ہے۔ ماہرین کے مطابق اس میں آپٹیکل سینسر، اڑنے والے گیر، انٹینا اور آپٹیکل فوینر نصب کیے گئے ہیں۔ روبوٹی فضا کی نگرانی، ماحولیاتی آلودگی قدرتی حادثات اور آفات کے نتیجے میں خبر دینے کا کام کر سکتی ہے۔

وزن اٹھا سکتی ہے۔

**مائیکرو ڈاکٹر**

ٹی بی اور دسے کی تشخیص کے لیے سستی مائیکرو چپ تیار کر لی گئی ہے جو تھوک اور بلغم کے ذریعے پہلی کاپی کا سکتی ہے۔ اس چپ میں تھوک کی معمولی سی مقدار کو چند مائیکرو کے ساتھ ملا کر الٹراساؤنڈ سے گزرا جاتا ہے جس سے مرض کی علامات سامنے آ جاتی ہیں۔ اس کی بدولت ماحول جراثیم پھیلنے کا خطرہ نہیں رہتا بلکہ چپ کو با آسانی تلف بھی کیا جاسکتا ہے۔

محفوظ بھی رکھتا ہے۔

**سب سے سستی سوار سی**

جاپان میں ایسی کار تیار کرنی گئی ہے جس میں پٹرول ڈالنا پڑتا ہے اور نہ ہی اسے پارک کرنے میں کوئی دشواری پیش آتی ہے۔ تین کلو گرام وزنی یہ کار سکیٹ بورڈ جیسی ہے جس پر کھڑے ہو کر سفر کیا جاتا ہے۔ دائیں بائیں پاؤں کا ذرا سا دباؤ ڈالنے پر یہ اسی سمت میں مز جاتی ہے۔ بیٹری سے چلنے والی یہ اٹو کھی گاڑی تین من



برخانے میں 6 نقطے ہوتے ہیں۔ یہ نقطے ابھر کر یاد کر ایک وقت میں بریل کے 4 حرف بنتے ہیں جنہیں نابینا حضرات چھو کر پڑھ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ بیروٹو تھ کے ذریعے آئی میج کے پیغامات کو دلچ میں لا کر بریل سسٹم میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ اس کی خاص بات یہ ہے کہ یہ آگے 5 دن تک آپ کے بریل پیغامات کو



2015

75

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



اب اے ٹی ایم مشین سے کھس نہیں پائی گئی گا....

پینے کا صاف پانی پاکستان سمیت ترقی پذیر ممالک کا ایک بڑا مسئلہ ہے، اندازہ یہ ہے کہ ابھی تک ساری دنیا میں 70 کروڑ لوگ پینے کے صاف پانی سے محروم ہیں۔ پاکستان میں آج بھی ایسی آبادیاں ہیں جہاں کے مکین پانی پینے والوں پر انحصار کرتے رہے ہیں جو پانی بہنگا بھی دیتے ہیں اور اکثر وہ آلودہ بھی ہوتا ہے۔ ان مسائل پر قابو پالنے کی کوششوں میں سے ایک کوشش پینے کا صاف پانی دینے والی اے ٹی ایم کی طرح کی مشین ہے۔ جس میں اسمارٹ کارڈ ڈالنے سے کیش نہیں بلکہ پینے کا صاف پانی حاصل ہو گا۔



دو مربع فٹ جگہ گھیرنے والی دو فٹ بلند پروڈکٹس اے ٹی ایم مشین بالکل اصلی اے ٹی ایم مشین کی طرح دکھائی دیتی ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ اس مشین سے پیو کی جگہ پانی نکلتا ہے۔ مزید یہ کہ یہ مشین بجلی کی بجائے سورج سے چلتی ہے۔ اس نئے نظام کے تحت لوگ ایک اسمارٹ کارڈ کے ذریعے اے ٹی ایم مشینوں سے پانی حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ اسمارٹ کارڈ پانی سپلائی کرنے والے ادارے کے دفاتر یا موبائل فون کے ذریعے چارج

### صحت

کروٹ لے کر سونا

دماغی صحت کو بچانے کا طریقہ

سونے کا انداز ہماری خیند کے علاوہ صحت پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ امریکا کی اسٹونی بروک یونیورسٹی میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق مطابق کروٹ لے کر سونے سے دماغی صحت کو بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔ کروٹ لے کر سونا سیدھے یا پشت کے بل سونے کے مقابلے میں دماغی بیماری الزائمر کے خطرے کو کم کر دیتا ہے۔ دوران خیند جب ہمارا جسم آرام کر رہا ہوتا ہے تو ایسے میں ہمارا دماغ اپنی صفائی کرتے ہوئے قسط اور زہر لے ماروں کا اخراج کر رہا ہوتا

ہے۔ اگر اس عمل میں رکاوٹ آجائے تو الزائمر کے علاوہ پارکینسن، ڈیمنشیا جیسی دماغی بیماریوں کے علاوہ خیند کی کمی اور دوسرے مسائل لاحق ہو سکتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ کروٹ لے کر سونے سے دماغ میں خون کی گردش تیز ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے دماغ بہتر طریقے سے قسط ماروں کی صفائی کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ جسم میں موجود بیکٹیریا کے خاتمے میں بھی مدد ملتی ہے۔ اگر آپ کروٹ لے کر اور گھٹنوں کو پیٹ کی طرف موڑ کر سوئیں تو اس انداز کو فینس کہا جاتا ہے، اس انداز سے سونے کی صورت میں آپ با آسانی اور روانی کے ساتھ سانس

لے سکتے ہیں جس کے نتیجے میں جسم کو آکسیجن کی مطلوبہ مقدار بلار کاوات فراہم ہوتی ہے اور آپ صبح بھاش بھاش بیدار ہوتے ہیں۔

**چونگم کا زیادہ استعمال سردی کا باعث**

چونگم بچوں بلکہ بڑے افراد میں بھی یکساں طور پر پسند کی جاتی ہے تاہم اس کے کئی مضر اثرات بھی ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق چونگم کا بہت زیادہ استعمال نوجوانوں میں مستقل سر درد اور مائیگرین (درد شقیقہ) کا باعث بن سکتا ہے۔ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ نوجوانوں میں مستقل سر درد کی ایک بڑی وجہ ہر وقت چونگم چبانا بھی ہو سکتی ہے۔





کیے جاسکیں گے۔ اس مشین کی مدد سے نہ صرف صاف پانی کے ضیاع کو روکنے میں مدد ملے گی بلکہ صاف پانی کی فراہمی کا ریکارڈ بھی رکھا جاسکے گا اور منزل و منزل کے مقابلے میں بہت کم قیمت پر صاف پانی فراہم ہوگا۔ یہ آبی اے ٹی ایم مشینیں گلوبل پوزیشننگ سسٹم (جی پی ایس) سے منسلک ہوں گی، جس سے بہت دور پہنچ کر بھی تمام مشینوں کا اسٹیشن معلوم کیا جاسکتا ہے، اور صاف پانی کی فراہمی کے لیے ہر ماہ مشین کی صفائی اور باقاعدہ چیکنگ کی جاسکے گی ہے ان آبی اے ٹی ایم مشینوں کی خاص بات یہ ہے کہ اگر ان میں پانی ٹھیک سے سلا نہ ہو تو مشین خود بخود پانی کی فراہم روک دیتی ہے۔

مشین کا استعمال بہت آسان ہے جب کارڈ کو مشین میں ڈالا جاتا ہے تو ایک آڈیو پیغام کارڈ کی تصدیق کرتا ہے جس کے بعد کارڈ ہولڈر پانی حاصل کر لیتا ہے جب کہ مشین پر لگا سبز اور سرخ رنگ کا ٹین پانی نکالنے اور بند کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، مشین پر لگا کنٹرول میٹر پانی نکالنے کی مقدار کے بارے میں بتاتا ہے جب کہ اس میں لگا سینسر مشین میں موجود پانی کی مقدار بتاتا ہے کہ کتنی پانی باقی ہے۔

مسائل سے محفوظ رہ سکیں گے۔

**ہلڈ پر پھر کے مریضوں کو کھلے مفید پھل احمد**

طبی ماہرین نے کہا ہے کہ امرود ہلڈ پر پھر کے مریضوں کیلئے انتہائی مفید اور موثر ایک ایسا پھل ہے جو فرحت بخش اور لذت سے بھرپور ہے،

امرد میں وٹامن اے اور سی کے علاوہ کالشیئم بھی پایا جاتا ہے جو

بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔

امرد میں موجود اجزاء خون کی روانی کو کم کر کے بہاؤ کو متوازن کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں،

جس سے ہائی ہلڈ پر پھر سے نجات

ہوئے لہذا کر کو 135 ڈگری کے

زاویے پر غم دنیا صحت کیلئے انتہائی مفید ہے جس سے کردرد کے مسائل

میں نمایاں کمی کی جاسکتی ہے۔ احمد ادو شد کے مطابق اس طرح بیٹھنے سے

ریڑھ کی ہڈی کے مہروں پر کم دباؤ پڑتا ہے جس سے درد سے محفوظ

رہتے ہیں۔ طبی ماہرین نے دفتر میں کام کرنے والے افراد کو مشورہ دیا ہے کہ وہ زیادہ دیر تک

ایک ہی جگہ پر بیٹھے رہنے سے گریز کریں جبکہ کام کے دوران لہذا کر کو

مناسب حد تک جھکا کر رکھیں تاکہ ریڑھ کی ہڈی پر کم سے کم دباؤ پڑے

جس سے وہ کردرد کے بہت سے

ماہرین کا کہنا ہے کہ صرف ایک ماہ

چودھم سے دوری اختیار کر کے اس بیماری پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

**زیادہ دیر تک سیدھا بیٹھنا صحت کیلئے انتہائی مضر**



سکات لینڈ اور کینیڈا کے طبی ماہرین نے کہا ہے کہ دفتر میں کام

کرنے والے افراد کا زیادہ دیر تک سیدھا بیٹھ کر کام کرنا ان کی صحت

کیلئے مضر ثابت ہو سکتا ہے۔ جان میں کی گئی طبی تحقیق کے مطابق دفتری اوقات کار کے دوران کام کرتے

READING  
Session

2015





بھارت کی مشرقی ریاست جھاڑکھنڈ کے ایک چھوٹے سے گاؤں کا رہائشی 8 سالہ بچہ محمد کلیم ایک عجیب و غریب مرض میں مبتلا ہے۔ سب سے بڑے ہاتھ تھما۔ محمد کلیم کے ہاتھ غیر معمولی طور پر بڑھتے بڑھتے خوفناک جسامت اختیار کر چکے ہیں، دونوں ہاتھ قریباً 13 انچ طویل اور 8 کلو وزنی ہیں۔ خاص بات یہ ہے کہ اس بچے کی عمر کے مطابق اس کا قد بھی بہت زیادہ ہے اور بچے کا سینہ بھی زیادہ بڑا دکھائی دیتا

ہے۔ کلیم کے والدین ان کے بیٹے میں یہ جسمانی تبدیلی پیدا انکشی ہے، کلیم جس وقت پیدا ہوا تھا، سبھی سے اس کے ہاتھ اس طرح سے بڑھنے شروع ہو گئے تھے، جیسے جیسے وہ بڑا ہوا اس کے ہاتھ اور بھی زیادہ بڑھنے لگے، اس کے ساتھ ہی کلیم کی روزمرہ کے کاموں میں مشکلات بھی بڑھنے لگی۔ وہ کھانا کھانے، کپڑے پہنے اور نہانے تک کے کام بھی خود نہیں کر سکتا۔ کلیم کا ہاتھ ٹھیک سے نہیں مز پاتا ہے، کلیم بڑی مشکل سے دوا لگیوں کی مدد سے گلاس پکڑ کر پانی پی سکتا ہے، لیکن اسے کھانا کھانے میں دقت ہوتی ہے، لہذا کھانا اسے والدین ہی کھلاتے ہیں۔ کلیم کے دیگر بھائی بہن ہار مل ہیں۔ کلیم کے والدین غریب ہیں وہ اس کا مہنگا علاج نہیں کروا سکتے۔ کلیم کے والد کہتے



مختلف الرجی کے خلاف بہت اچھی غذا ہے۔ دی کی لسی بنا کر پینے سے معدے کی تیزابیت دور ہوتی ہے اور دی السر کے مریضوں کے لیے نہایت مفید ہے۔ گرمیوں کے موسم میں دی سے بہتر غالباً کوئی دوسری غذا نہیں ہو سکتی۔

**مطالعہ ، صرف دہن کو نہیں شہصیت کو بھی بدل دیتا ہے**

یوں تو سب جانتے تھے کہ کتابوں کا مطالعہ آپ کے علم، آپ کے ذخیرہ



قاپو پانا نہایت آسان ہے مثال کے طور پر دی کا استعمال گرمیوں میں ہے حد مفید ہے۔ دی گرمی کے موسم میں پانی کی کمی کو روکنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس میں 85 فیصد پانی ہوتا ہے۔ اس میں کئی وٹامن اور کینٹینیم موجود ہیں اور یہ گرمی میں

حاصل کرنے میں مدد حاصل کی جاسکتی ہے۔ امرو میں موجود کئی طرح کے وٹامنز جسم کی صحت برقرار رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔ امرو جلد کی حفاظت، ہاضمہ درست رکھنے، بلند فشار خون کو معمول پر رکھنے اور وزن کم کرنے میں بھی مددگار ہے۔

**دی اور دی ہائڈروجن**  
جب گرمی شدت میں اضافہ ہوتا ہے تو جسم میں پانی کی کمی کا مسئلہ درپیش آتا ہے، لیکن غذا میں چند چیزیں شامل کرنے سے اس مسئلے پر



ہیں کہ انہوں نے شروع میں اس بہت علاج کرایا، لیکن دور کوئی کامیابی نہ ملنے پر پھر انہوں نے اسے خدا کے سہارے چھوڑ دیا۔ کلیم کی بیماری کی خبریں کئی بین الاقوامی اخبارات میں شائع ہوئیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ جنوبی اٹلیا کے کچھ میڈیکل ایکسپرنس نے اس کی مدد کرنے کا عزم معمم کر لیا۔ ان ایکسپرنس ڈاکٹروں کے مطابق اسے تالیاب جینیٹک بیماری "میکروڈاکٹیلی" (macroductyly) حق ہے جسے دیوبہن یا جاسٹرم بھی کہا جاتا ہے۔ جنوبی ہند کے معروف سرجن ڈاکٹر راج سہاسی نے کلیم کا معائنہ کیا اور اس کا علاج کرنے کی ضمان لی۔ ڈاکٹر کے مطابق کلیم کی بیماری پورے میڈیکل کیریئر میں منفرد کیس ہے۔ اب اس بچے کی ایک خاص سرجری کی جارہی ہے، تاکہ اس کے ہاتھ کا قدرتی شکل دی جاسکے۔ ڈاکٹر اور ان کی ٹیم اس کوشش میں ہیں کہ بچے کے اعضاء کو بغیر کسی رنگ کو نقصان پہنچائے چھوٹا کر



سکیں۔ اس حوالے سے انہوں نے سب سے پہلے ایک ہاتھ سے شروعات کی ہے اور اس سے انسانی گوشت الگ کرنے کی کوشش کی ہے۔

دوسری طرف کلیم کے گاؤں میں تمام لوگ اس کے خاندان کو کوس رہے ہیں، اس بیماری کی وجہ سے کلیم کے دوست بھی اسے خوب چڑاتے ہیں، اسے کسی اسکول میں بھی ایڈمشن نہیں دیا گیا، اسکولوں میں یہ کہہ کر اس کے ایڈمشن کے لئے منع کیا گیا کہ اسے دیکھ کر اور بچے ڈرتے ہیں۔ محلے کے لوگ اسے کسی بد بختی اور بد دعا کی وجہ سمجھتے ہوئے اس بچے کو "دیوبچہ" کے نام سے پکارتے ہیں۔ کلیم کے والد شمیم نے بتایا کہ لوگ یہاں تک کہتے تھے ضرور اس کے مال باپ نے کوئی خراب کام کئے ہوں گے، جو ان کو یہ بچہ ملا۔ تمام گاؤں والے ان توہمات پر یقین کرتے ہیں۔ لیکن شمیم کا کہنا ہے کہ کلیم ان کا بیٹا ہے اور وہ اس کے لئے ہر ممکن کوشش کریں گے۔

افراد سے 32 فیصد تک کم ہوتا ہے۔ چاہے آپ کسی دلچسپ ہنر کا مطالعہ کر رہے ہوں یا کوئی عام سی کتاب ہی کیوں نہ پڑھ رہے ہو مطالعہ دماغ کی ساخت کو مسلسل بدلتا رہتا ہے اور اس کے افعال عمر گزرنے کے باوجود فعال رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ مطالعہ ذہنی تناؤ کو دور بھگاتا ہے کسی انجلی کتاب کے بہانے میں یہ جانا معتبر صحت تناؤ کا باعث بننے والے ہارمونز جیسے کورٹیسول کی مقدار کو کم کر دیتے ہیں۔



لوگوں سے دوستی اور رشتوں کو مضبوط کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ امریکا کی ریش یونیورسٹی میڈیکل سینٹر کی تحقیق کے مطابق سب بنی آپ کے دماغ کو نوجوان رکھتی ہے۔ کسی انجلی کتاب میں گم ہو جانا درحقیقت آپ کے ذہن سے برسوں کی گزرہ جھاڑ دیتا ہے۔ جو نوجوان قدر وقت تحقیقی یادداشتوں اور سرگرمیوں میں گزارتے ہیں ان میں بڑھاپے میں دماغی تنزلی کا باعث بننے والے الزائمر امراض کا خطرہ دیگر

الفاظ اور ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ کرتا ہے تاہم ماہرین کہتے ہیں کہ کتابوں سے دوستی کے صرف کچھ چند فوائد نہیں بلکہ ایک کتاب سے آپ کے جسم اور سماجی شخصیت کو بھی متعدد فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ مطالعہ کا شوق نا صرف آپ کی یادداشت کو بہتر بناتا ہے، یہ آپ کو دماغ کو الزائمر امراض سے بھی تحفظ دیتا ہے اور ذہنی تناؤ کو ختم کر دیتا ہے، ذوق و شوق سے کیا جانے والا مطالعہ مثبت سوچ کی حوصلہ افزائی میت



# دائے گندم



## بوسوں ادب سے گفتگو

تاج سجائے کسی زر خیز جزیرے کے شہنشاہ کی طرح  
گھوم رہا تھا۔

دونوں بچوں نے خوشی سے ایک دوسرے کی  
آنکھوں میں دیکھا اور روٹی کترنے والے بچے نے  
بوڑھی ماں کا کالا مرغ، سفید مرغ، اچھا دیکھ پہلے تو  
دونوں مرغ ایک دوسرے کے سامنے تن گئے۔ ان کی  
گردنوں کے چھوٹے اور ہلکے پڑ کھڑے ہونے لگے۔  
ان کی کلخیں دھیرے دھیرے یوں لرزنے لگیں جیسے  
بلکے بھونچال سے کسی بوچھے  
درخت کے پتے۔

لیکن پھر شاید دونوں مرغوں نے نہ لڑنے کا فیصلہ  
کر لیا۔ کیونکہ جب ایک مرغ نے گردن جھکالی تو  
دوسرے نے بھی دھیرے دھیرے پیچھے ہٹنا شروع  
کر دیا اور یوں قحط انداز میں ایک دوسرے سے دور ہٹنے

دونوں شریر بچے یہ دیکھ کر خوشی سے تالیاں پیٹنے  
لگے کہ جو نمی بوڑھی ماں نے وڑپہ کھولا تو موٹی تازگی  
ولایتی مرغیوں کے نولے میں ان کا پسندیدہ کالا دسی  
مرغا بھی نکل کر سینہ تانے یوں بانگ دے رہا تھا گویا  
نامعلوم دشمن کے خلاف جنگ کا اعلان کر رہا ہو....

وہ دونوں خوشی خوشی مرغی کی جانب لپکے۔ ایک  
بچہ جس نے قبض کی جگہ ایک بسی سی میلی بنیان پر  
رکھی تھی۔ ہاتھ میں روٹی کا ایک ٹکڑا دبائے ہوئے تھا۔  
جیسے وہ کبھی کبھار کسی موٹے چوہے کی  
مانند کترتا بھی جاتا تھا۔ دوسرے بچے  
نے اپنی مٹھی مضبوطی سے بند کر رکھی تھی۔

ذرا سی جدوجہد کے بعد انہوں نے مرغ کو پکڑ لیا  
اور گلی کے اس کونے کی جانب لپکے، جہاں کوڑے کے  
دھیرے بڑی والے چاچا کریم کا سفید مرغا سر پر کلخی کا

دائے گندم

READING  
Section  
80





اجھے اور بڑے افسانہ نگار کی ایک خوبی یہ بھی ہے کہ وہ اپنے معاشرے کا باض  
ہوتا ہے۔ وہ نہ صرف اپنے غلط و شیریں تجربات کو ہر ایہ اظہار میں لاتا ہے بلکہ عین  
مشاہدات کو بھی افسانوی انداز میں بیان کرنے پر قدرت رکھتا ہے۔ بلوچستان کے  
نما سیدہ افسانہ نگار جناب تاج ریسائی میں بھی اسی قسم کی خوبیاں ہیں۔۔۔ ایک ڈاکٹر  
کی حیثیت سے وہ اپنی عملی زندگی میں تو نباض تھی ہی، دوسری جانب وہ اپنی ادبی زندگی  
میں اپنے اطراف میں بکھری کہانیوں، داستانوں، جچی حکایتوں، حادثات، سانحات، المیہ ناک واقعات اور نئی جنم لینے  
والی کھڑاؤں کو اپنے افسانوں کے موضوعات بناتے ہیں اور پھر ان موضوعات سے متعلق تمام محاسن و مصائب کو بیان  
کرتے ہوئے افسانے کی بنت کرتے ہیں۔

براہوی ادب کے افسانہ نگار اور مصنف ڈاکٹر تاج ریسائی کا تعلق بلوچستان سے ہے۔ تاج ریسائی 15 اپریل  
1957ء کو بمبئی میں پیدا ہوئے، مہیشے کے لحاظ سے آپ ڈاکٹر ہیں اور بلوچستان میں میڈیکل سپریڈنٹ کے فرائض انجام  
دے رہے ہیں۔ بلوچستان میں حاملہ خواتین اور نوزائیدہ بچوں کی صحت، دورانِ زچگی اموات کے حوالے سے آگہی  
کے تحت آپ میٹرل، نیو بارن اینڈ چائلڈ ہیلتھ پروگرام MNCII کے صوبائی سربراہ Provincial  
Coordinator بھی رہ چکے ہیں۔۔۔ تاج ریسائی نے 1980ء کی دہائی سے افسانے اور کہانیاں لکھنا شروع کیں آپ  
کا پہلا براہوی افسانوی مجموعہ ”انجیر نا پھل“ 1982ء میں شائع ہوا۔ آپ نے ٹیلی ویژن کے لیے بھی کئی ڈرامے تحریر  
کئے جن میں ریت، مانہ اور شب گرد مشہور ہیں۔

لگے جیسے جنگ کے اختتام پر ایک دوسرے سے خوفزدہ  
فوجیں اپنے اپنے علاقوں کو روانہ ہوتی ہیں۔  
یہ دیکھ کر دوسرے بچے نے اپنی مٹھی کھول دی۔  
پینے سے تر اس کی ہتھیلی پر گندم کے تین دانے چپکے  
ہوئے تھے۔ اس نے اپنا ہاتھ دور سے جھکا تو گندم کے  
تینوں دانے زمین پر گر پڑے۔  
فوراہی دونوں مرغیوں اچھلے جیسے انجانے میں ان  
کے پٹے کلیر کے اٹھاروں پہنچ گئے ہوں۔  
ابھی دونوں مرغیوں نے گندم کا ایک ایک دانہ ہی  
چکا تھا کہ تیسرا دانہ ان کی ٹکٹکٹک کے باعث مٹی کے  
تہوں میں گھو گیز مرغی ستلاشی نظروں سے گندم کے  
دانے کو دھڑا دھڑا تلاش کرنے لگے۔ پھر مٹھوک  
ٹکاہوں سے ایک دوسرے کو تھوڑنے لگے۔  
دوہرے بچے بھی مٹی خیز مسکراہٹ سے ایک  
دوسرے کی جانب دیکھنے لگے۔۔۔  
فوراہی گندم کے تیسرے دانے پر دونوں مرغی  
ٹوٹنے لگے۔ سچ یہ دیکھ کر خوشی سے گویا بچے لگے۔  
ان کے سامنے دنیا کا ایک دلچسپ مقابلہ ہو رہا تھا۔  
دو بچے جانے کتنے روز حریہ گندم کے ایک دانے پر  
ٹوٹنے کا تماشا دیکھتے رہتے۔۔۔ مگر ایک روز چاچا کریم نے  
اپنے مہمانوں کی تواضع کی خاطر اپنا مرغی ذبح کر دیا۔  
بچوں کو دکھ تو بہت ہوا مگر جلدی انہوں نے اس



کھیل کا ایک اور طریقہ تلاش کر لیا۔

ایک روز ایک بچہ کہیں سے ایک کتا پکڑ لایا اور اسے روٹی کے ایک ٹکڑے پر پالنے لگا۔ جلد ہی وہ کتا ان کا دوست بن گیا۔ اب وہ دونوں بچے سارا سارا دن اس پاس کی گلیوں میں کتے کو پرانے ازار بند سے باندھے کھوتے رہتے تھے اور جہاں کہیں انہیں کوئی دوسرا کتا نظر آتا وہ دونوں کے پیچ روٹی کا ایک ٹکڑا پھینک کر ان کی لڑائی کا تماشا دیکھتے اور خوش ہوتے رہتے۔

ایک روز کوڑے کے ڈھیر پر انہوں نے ایک دبلا پتلا کتا دیکھا۔ کتے سے ذرا دور ایک ٹوٹی دیوار کے سائے میں ایک فقیر نیم دراز سستا رہا تھا۔ کتے کو دیکھ کر دونوں بچے بہت خوش ہوئے۔۔۔

ایک بچہ دوڑ کر غور والے سے چلی ہوئی روٹی مانگ لایا۔۔۔

اس کے پیچھے پیچھے ان کا کتا بھی دم ہلاتے ہوئے آ رہا تھا۔ اب انہوں نے دیکھا کہ دبلا پتلا کتا فقیر کے پاس بیٹھا ہے جسے وہ پیادے سے پکھار رہا ہے۔ فقیر کے کتے نے بچوں کے کتے کو دیکھ کر کان



## عمر 11 سال، تین مرتبہ گریجویشن کر لی

گیارہ برس کی عمر میں بچے عموماً پانچویں جماعت میں ہوتے ہیں مگر تیشق ابراہیم اس عمر میں ایک دوئیس تین مرتبہ گریجویشن کر چکا ہے! تیسری گریجویشن کی ڈگری اس نے گزشتہ ہفتے کیلے فورنیا کے شیر سیکر ایسٹو میں واقع امریکن ریپور کالج سے حاصل کی ہے۔ غیر معمولی ذہین اس بچے نے ہائی اسکول کی تعلیم ایک برس پہلے مکمل کی تھی۔

ذرائع ابلاغ میں چرچا ہونے پر صدر براک اوباما کی جانب سے اسے مبارکبادی خط بھی موصول ہوا تھا۔ تیشق کو گریجویشن کی تیسری ڈگری تفویض کرنے کے لیے کالج انتظامیہ کی جانب سے خصوصی تقریب کا انعقاد کیا گیا تھا۔

شیر سیکر ایسٹو

HEALING  
Section  
82

SCANNED BY AMIR





کچھ نہیں بلکہ بہت سارے لوگ یہ سوچ رکھتے ہیں کہ مرد ہونا طاقت اور اکرام کا سبب ہے۔ عورت کا وجود کمزوری اور شرمندگی کی علامت ہے۔

ایسا سوچنے والے صرف مرد ہی نہیں ہیں کئی عورتیں بھی اس بات پر یقین رکھتی ہیں۔ بیٹے کی ماں بن کر بعض عورتیں خود کو محفوظ اور معزز خیال کرتی ہیں، بیٹی کی ماں بن کر خود کو کمزور محسوس کرتی ہیں۔

مردانہ تسلط والے معاشرے میں کئی مصیبتوں، دکھوں اور ظلمتوں کے درمیان ابھرنے والی ایک کہانی.... مرد کی انا اور عورت، عورت کی محرومیاں اور دکھ، پست سوچ کی وجہ سے پھیلنے والے اندھیرے، کمزوروں کا عزم، علم کی روشنی، روحانیت کی کرنیں، معرفت کے اجالے، اس کہانی کے چند اجزائے ترکیبی ہیں۔

آفرین ارجمند نے اپنے معاشرے کا مشاہدہ کرتے ہوئے کئی اہم نکات کو نوٹ کیا ہے۔ آفرین ارجمند کے قلم سے ان کے مشاہدات کس انداز سے بیان ہوئے ہیں اس کا فیصلہ قارئین خود کریں گے۔

گزشتہ سے پیوستہ:

دروازے کی دھڑ دھڑ کے ساتھ سکینہ کی دھک دھک بھی تیز ہونے لگی

کٹھن دروازے کی جانب بڑھ گئی۔  
"اری دیکھ کر کھولنا۔ پہلے پوچھ تو لے کہ کون ہے۔" سکینہ چلی۔





کرانے والا سامنے آجائے تو اس سے بڑی خوش نصیبی  
کیا ہوگی۔ یہی سوچ اس کی رگ رگ میں خون کی  
رفتار کو بڑھا رہی تھی۔

”اری نیک بخت ایسی باتیں نہ سوچا کر۔“ شفیق  
کی آواز آئی: ”شکر مناشکر۔ اوجھے تو رات دن وہی  
گنبد کے چراغ جلانے چاہئے۔“ یہ کہتے ہوئے باہر  
نکل آیا۔ اس نے نیچے میں کچھ اڑسا ہوا تھا۔

”رب نے اپنی خاص رحمت بھیجی ہے تیرے  
گھر میں۔“ سامنے کھڑی پارس کو پیار سے دیکھا۔

”بابا....“ پارس کی گہری نظروں میں سوال تھا  
”ہاں ایک بہت ضروری کام تھا۔“ اس کی  
آنکھوں میں بے تحاشہ چمک تھی

”پر کہاں چل دیئے.... بات تو بتاؤ۔“ سکینہ  
نے اسرار کہی۔

”صبر کر.... آکے بتاتا ہوں۔“ شفیق ان کو ہکا بکا  
چھوڑ کر اجنبی تیزی سے آیا تھا اتنی ہی تیزی سے  
باہر نکل گیا۔

”اب شفیق کو کیا ہوا۔“ سکینہ نے روٹی سی  
صورت بنائی:

”ارے میری اماں جان۔ خواجوا کیوں ہول  
رہی ہیں۔ کچھ نہیں ہوگا۔“

”ہاں یہی سختی بول چمد سے پر کچھ نہ ہوتے  
ہوتے اتنا کچھ ہو جاتا ہے۔“ وہ جل کر بولی۔

پارس نے کوئی جواب نہ دیا۔ سکینہ نے اس کی  
طرف دیکھا۔ وہی ہمیشہ کی طرح پرسکون مسکراتا ہوا  
چہرہ جسے دیکھ کر روح میں ایک ٹھنڈک سی اتر جاتی۔  
سکینہ کے دل میں پیارا اندھنے لگا....

کلثوم خاموشی سے قاعدہ لے کر پارس کے پاس

قیامت کا منٹ

مرتب تک کلثوم نے دروازہ کھول دیا تھا  
”اتنا وقت لگاتے ہو ایک دروازہ کھولنے  
میں۔“ شفیق نے کلثوم کو ہی ڈانٹ پلا دی  
”چاچا وہ....“ کلثوم اسے غصے میں دیکھ کر کچھ نہ  
کہہ پائی۔

”ہائے دیکھا.... کیسے آگ کی طرح یہ خبر دور  
دور تک پھیل گئی ہے۔ سب لوگ اب اسی طرف ہی  
آ رہے ہیں۔“ یوں اچانک شفیق کو گھر میں دیکھ کر  
سکینہ کو یقین ہو گیا کہ بہت گڑبڑ ہے۔ وہ  
زور سے چلائی۔

”کیا ہو گیا ہے تجھے.... مجھے ذرا ضروری کام تھا  
اس لئے راستے سے واپس آیا ہوں۔“

پھر بھی سکینہ نے اٹھ کر باہر جھانکا.... وہاں  
کوئی نہیں تھا۔ گلی میں معمول کی چہل چل تھی

”اچھا ہوا آگئے، آپ کو بتاؤں کیا ہوا۔“ سکینہ  
جلدی سے دروازہ بند کر کے بیٹی

مگر شفیق سکینہ کی بات کو نظر انداز کر کے جلدی  
سے کمرے میں چلا گیا۔

”ارے آپ کو نہیں پتا آج تو باہر....“ سکینہ  
بھی شفیق کے پیچھے پیچھے اندر چلی آئی۔

پارس ہاتھ میں پانی سے بھرا پیالہ لیے کھڑی کی  
کھڑی رہ گئی اور اندر جھانکنے لگی۔

کلثوم نے بھی اندر جھانکنے کی کوشش کی مگر  
الہادی کا پٹ سامنے تھا اور شفیق پیچھے۔

”ہوئی کوئی بات“ وہ کندھے اچکا کر پیچھے ہٹ  
گئی۔ اس کی نظریں تو پارس پر تک تک جاتیں۔ وہ  
اندر سے ایک انجانی خوشی محسوس کر رہی تھی۔

!! منجرتی مقصود کا راستہ چاہے کتنا کنھن ہو، اگر اسے پار



آکر بیٹھ گئی۔ کسی کو اس کی موجودگی کا احساس  
ہی نہ رہا تھا....

”لایئے ہائی۔ درگاہ تو جانتا ہوا۔ لایئے میں آپ  
کو حروف کی پہچان بتاؤں“

”ہاں!....“ وہ شرق سے قاعدہ کھول کر بیٹھ  
گئی۔ پارس کلثوم کو حروف کی پہچان اور حرف جوڑنا  
سمجھانے میں لگن ہو گئی۔

”ناں.... ہم چھت پے جائیں“۔ پارس نے  
اجازت چاہی۔

اس نے سر ہلا دیا۔ انہیں دیکھ کر لگسا ب تارل  
ہے۔ کچھ بھی نہیں ہوا۔ شاید یہ بے چینی بے جا  
میرے اندر کا ہے۔ وہ سیزمیاں چڑھتی کلثوم کو  
گھور رہی تھی۔

سکینہ کا دل چاہا کہ کلثوم یہاں سے چلی جائے۔ پتا  
نہیں اس کا کہ یہاں آنا ب حرید کیا گل کھلائے گا۔  
”اف!.... اس نے سر پکڑ لیا۔ مجھے کیوں لگ رہا  
ہے کہ کچھ ہونے والا ہے۔“ وہ الجھنے لگی

اتنے میں دھڑ سے دروازہ کھول کر کوئی اندر  
داخل ہوا۔ شفیق جلدی میں دروازہ صبح طرح  
بند کر کے نہ گیا تھا۔ شاید اسی وجہ سے کھلے کی ایک  
عورت دروازہ کھول کر اپنی بیو کے ساتھ اندر گھس  
چلی آئی۔ اس کی گود میں ایک شیر خوار بچہ بری  
طرح رو رہا تھا۔

سکینہ کے کچھ پوچھنے سے پہلے ہی وہ بول پڑی  
”سکینہ ذرا پارس کو تو بلا“۔ وہ اچک کر اندر  
جھانکنے لگی۔

”کیوں پارس کو کیوں بلاؤں“۔ سکینہ کو کچھ شک  
ہو اور سختی سے بولی۔

شور کی آواز سن کر پارس نے اوپر سے جھانکا  
”ارے دیکھ ناں اس معصوم کو۔ صبح سے تڑپ  
رہا ہے۔ بس روئے جا رہا ہے۔ ایک بوند دودھ کی حلق  
سے نہیں اتری اس کی“۔

”ہاں تو حکیم کے پاس جاؤ، یہاں کیوں لائی  
ہو۔“ سکینہ نے بھی سختی سے جواب دیا

”نہیں نہیں۔ اس نے تیزی سے سر لادھ لادھ  
انکار میں ہلایا۔ مجھے یقین ہے اسے نظر لگی ہے۔ آخر کو  
لاڈلا پوتا ہے میرا جتنے والے ہزار“۔ وہ اتر کر بولی

”پارس نہ تو کوئی حکیم ہے نہ مولوی، وہ کیا جانے  
اسے کیا ہوا ہے۔ جاؤ اسے بڑے حکیم کو دکھاؤ۔“

”مجھے تو ڈر ہے کہیں کوئی ہوائی نظر نہ ہو۔“ اس  
عورت نے پارے دھوکے سے کہا

”ہاں ہاں، جن بھوتوں کو اور کوئی کام تھوڑی  
ہے۔ بس تیرے پوتے پر نظر جمائے بیٹھے رہتے ہیں  
“۔ سکینہ اسے جھڑکتے ہوئے تقریباً باہر دھکیلتے  
ہوئے بولے جا رہی تھی۔

مگر اس نے بھی پارس سے ملنے کی ضد پکڑی  
تھی۔ ”اے ہاں کلثوم کا بھوت بھی تو اتارا تھا اس  
نے۔ اوٹو بس جلدی سے پارس کو بلا دے، وہ اس کی  
نظر اتار دے گی تو یہ صبح ہو جائے گا۔“ وہ عورت  
ایک ہی سانس میں بولتی چلی گئی۔

کلثوم جو پارس کے ساتھ چھت سے یہ تماشا دیکھ  
رہی تھی اپنا نام سن کر جلدی سے پیچھے ہو گئی

”پارس.... پارس“۔ اس عورت کی آواز اور تیز  
ہو گئی ساتھ ساتھ بچے کے رونے میں بھی بدستوری  
بڑھ گئی تھی۔ پارس سے برداشت نہ ہوا۔ وہ تیزی سے  
بچے اتر آئی۔ مگر کلثوم وہیں دیکھی بیٹھی رہی۔



اسے سامنے دیکھ کر عورت سکینہ کو سامنے سے ہٹاتے ہوئے جلدی سے آگے بڑھی، ”پارس پارس دیکھ نہ میرا پوتا کیسے رو رہا ہے اس پر زرا دم تو کر دے۔“ وہ منمنائی

”خالہ.... آپ اسے بڑے حکیم صاحب کے پاس لے جائیے وہ اس کا علاج بہتر طور پر کریں گے۔“ پارس نے سکینہ کے موڈ کا اندازہ کرتے ہوئے اسے تالنے کی کوشش کی۔

مگر اس عورت نے بچے کو پارس کی گود میں ڈال دیا۔ بچہ کچھ تکلیف میں تھا۔ وہ بری طرح ہلک ہلک کر رو رہا تھا۔ پارس سے رہا نہ گیا وہ اسے گود میں لے کر پچھکارنے لگی اور پھر یہ اس کی محبت کی گری تھی یا پھر ایسا ہونائب کو مقصود تھا وہ روتا ہلکتا بچہ زرا دیر میں چپ ہو گیا۔

وہ عورت لہک کر اپنی بہو سے بولی، ”دیکھا میں نہ کہتی تھی یہ بڑی اللہ والی ہے۔ یہ جو کہتی ہے ہو جاتا ہے۔“

کسی باتیں کرتی ہیں خالہ.... ہوتا تو بس وہی ہے جو اللہ چاہتا ہے۔ میں بھی عام سی بندی ہوں آپ کے جیسی....“ وہ سمجھانے والے انداز میں بولی

”اچھا بتا... کیا میں کل پھر آ جاؤں۔“ اس عورت نے اس کی بات نہ سمجھتے ہوئے انتہائی بیٹھے لہجہ میں کہا۔

”جی! آپ کا اپنا گھر ہے ضرور آئیے گا۔“ پارس نے بھی سادہ سا جواب دے دیا ”مگر آپ اسے بڑے حکیم صاحب کو ضرور دکھائیے گا۔ پارس نے ایک بار پھر نصیحت کی۔“

”ہاں ہاں ضرور۔“ عورت نے جلدی سے بچے

کو گود میں لیا

”میں چلتی ہوں پھر آؤں گی۔ تو ضرور اسے ٹھیک کر دینا۔“ عورت کے انداز میں پارس کے لئے اعتقاد جھلک رہا تھا۔

”اللہ تمہارا بھلا کرے،“ وہ اسے دعا میں دیتی چلی گئی۔

پارس دو واڑہ بند کر کے چلتی تو سکینہ اسے گھور رہی تھی۔ پارس نے نظریں جھکا لیں کلثوم یہ نظارہ اوپر سے دیکھ رہی تھی۔ اب اس سے بھی صبر نہیں ہو رہا تھا۔ اس کا دل چاہا کہ وہ بھی اپنا مدعا جلد سے جلد بیان کرے، وہ تیزی سے نیچے اتر آئی۔

پارس نے اسے بہت غور سے دیکھا۔ کلثوم کی آنکھوں کی چمک بہت کچھ کہہ رہی تھی۔

پارس نے کچھ کہے بغیر محسن کے کچے فرش پر پانی چھڑکنا شروع کر دیا

وہ بڑے انہماک سے زمین لپ لے رہی تھی۔

گیل مٹی کی بھیجی خوشبو جیسے روح میں اتر رہی تھی سکینہ وہیں چادر پائی پر لیٹ گئی تھی۔ وہ دیر سے دیر سے خود کو پکھا بھل رہی تھی مگر اس کی نگاہیں آسمان پر لگی تھیں۔ جہاں بادلوں کا زیر ا تھا مگر برسنے کوئی بھی تیار نہ تھا۔

”لامیں تیری مدد کروں۔“ کلثوم نے تھوڑی سی چٹکی مٹی ہاتھ میں لے لی۔

”پر میں تمہاری کوئی مدد نہیں کر پاؤں گی۔“ پارس دیر سے سے بولی۔ وہ اس کا مدعا سمجھ چکی تھی

”تو پھر حالی دل کس سے کہوں۔“ اس نے

تھکانا جھٹ



سکی لی۔  
 ”ہاںی....! تُو رب کو اپنے دل کا حال سنایا  
 کر۔ رب سے باتیں کیا کر۔“ پارس ایک تڑپ  
 میں کہہ گئی۔  
 ”ہائے ہائے توپ کر۔“ کلثوم نے خوف سے  
 جلدی جلدی اپنے کانوں کو پکڑ لیا۔  
 ”کیا ہوا۔“ پارس نے اسے حیرت سے دیکھا  
 ”توہ کر پارس، رب سے بھی کوئی باتیں  
 کرتا ہے۔  
 سکینہ یہ گفتگو سن کر اٹھ کر بیٹھ گئی۔ اس نے  
 کلثوم کو گھورا۔  
 ”اری لڑکی....! تُو اپنے گھر کیوں نہیں جاتی۔  
 اتنی دیر تک یہاں رہے گی تو تیری ماں اور باپ شور  
 مچاتے چلے آئیں گے۔“ سکینہ نے اسے ڈرانے کی  
 کوشش کی۔  
 ”آنے دو انہیں.... دیکھ لوں گی۔ یہاں سے  
 اب کوئی بھوت بھی نہیں نکال سکتا۔“ کلثوم  
 دلیری سے بولی۔  
 سکینہ کو اندازہ تھا یہ احماد آج کے واقعہ کا  
 نتیجہ ہے۔  
 ”نہیں بی بی....! ہوش میں آ جاؤ۔ میں پارس کو  
 اب کسی معاملے میں نہیں کودنے دوں گی۔ یہ میرا  
 حکم ہے اس کے لئے۔“ سکینہ سختی سے بولی:  
 سکینہ کے غصے پر ایک دم سے خاموشی چھا گئی۔  
 کلثوم پارس کو ہنسنے لگی۔  
 پارس کی نظریں جھکی ہوئیں تھیں وہ ابھی بھی لپٹی  
 میں مصروف تھی۔  
 کلثوم نے دیکھا کہ پارس نے گیلی مٹی کو ہاتھ میں

لے کر ایک گولا سا بنالیا تھا۔ وہ غور سے دیکھنے لگی۔  
 تھوڑی ہی دیر میں ایک چھوٹی سی سورت تیار تھی۔  
 کیا کہہ رہی ہے، پارس نے اس سورت کا منہ اپنے  
 کان سے قریب کر لیا جیسے کچھ سن رہی ہو۔  
 کلثوم کی آنکھیں پھٹ گئیں۔ سکینہ بھی اس کی  
 یہ حرکت خاموشی سے دیکھ رہی تھی  
 اچانک سے پارس اٹھ کر سکینہ کے پاس آ گئی۔  
 ”اماں دیکھو.... تو یہ گڑیا کہتی ہے کہ اسے  
 بھوک لگی ہے، کچھ کھانا چاہیے۔“  
 سکینہ نے اسے گھورا۔ پر کچھ نہ بولی جج تو یہ تھا  
 اسے کچھ سمجھ بھی نہ آیا کہ کیا کہے:  
 ”کہیں اس میں بھی کوئی بات نہ چھپی  
 ہو۔“ پارس کی اکثر ایسی باتیں کسی اور ہی کیفیت میں  
 ہوتی تھیں۔ وہ دل ہی دل میں بڑبڑائی  
 ”دیوانی تو نہیں ہو گئی۔“ اسے سر پر کھڑا دیکھ کر  
 سکینہ تھوڑا سنبھل کر بولی ”بھلا یہ مٹی کا پتلا بھی بولے  
 گا تجھ سے۔“  
 ”ہاں کہتا ہے کہ اسے بھوک لگی ہے۔“ پارس  
 ضدی بچوں کی طرح بولی  
 سکینہ کے دل میں آئی کہہ دے کہ ”کفر مت  
 بک“ مگر وہ پارس کو ایسا کہہ نہ سکی۔  
 ”بول اماں کیا کروں۔“ پارس پھر بولی۔  
 ”دیوانی ہو گئی ہے تُو بھلا اس پتلے کی بھی کوئی  
 مرضی۔“ وہ گڑبڑاتی  
 ”سچ کہتی ہے تُو....“ پارس بر دباری سے بولی  
 ”ہاں تو اور کیا۔“ سکینہ نے نظریں چرا لیں  
 ”بتاناں کیا کروں....“  
 ”ارے تو نے بتایا تیری مرضی....“



پارس نے منی کا پتلا زمین پر دے مارا۔ چاروں اور مٹی پھیل گئی۔

”اگر مجھ میں رب کی مرضی نہیں تو میں اس منی کے ڈھیر سے زیادہ نہیں۔“

اس کی بات سن کر سکینہ نے اس کا چہرہ ہاتھوں میں لے کر قریب کر لیا۔

”آخر میں تیری ماں ہوں۔“ سکینہ نے جیسے اسے اپنا مقام یاد دلایا۔

پارس کے لیوں پر ایک ہلکی سی مسکراہٹ چمکی۔ ”ماں مشکل تب ہوتی ہے جب ہم اپنی سوچ کسی پر لاتے ہیں۔ ہمیں تو بس اپنی بات ان کی سمجھ کے مطابق انہیں سمجھانی ہے۔ اب اگر وہ اپنی غرض کو بھی آتے ہیں تو آنے دیں۔“

”تو جو چاہے کہہ لے، چاہے جو کر لے۔ تو ان کے لئے دعا کر اور میں تیرے لئے دعا کروں گی۔“ سکینہ نے جڑ کر پارس کا ہاتھ چوم لیا۔

کلثوم کے لئے ماں کا یہ روپ بالکل نرالا تھا۔ اتنا عزم اتنا پیار۔ اس کے ذہن میں کئی کا چہرہ محو ہو گیا۔ اگر یہ حرکت میں نے کی ہوتی تو ماں اب تک تھپڑوں سے لال کر چکی ہوتی۔ کلثوم کی آنکھیں بھیگنے لگیں۔



کلثوم گھر پہنچی تو دروازے پر ہی رک گئی۔ سامنے سے بانو باہر نکل رہی تھی۔ اس کا چہرہ غصے سے تھم رہا تھا۔

”سلام چاچی....“ غیر ارادی طور پر اس کی قاعدہ پر گرفت مضبوط کر ہو گئی جو اس نے پہلے ہی چادر میں چھپایا ہوا تھا۔

بانو نے غصے سے اس کی طرف دیکھا اور بھٹکے سے

باہر نکل گئی۔ وہ سنبھل سنبھل کر اندر داخل ہوئی۔ کئی سینے پر ہاتھ مار کر رو رہی تھی اور مہربان اور صائمہ ذری سبھی ی ماں کو چٹکھا جھل رہی تھیں۔ کلثوم کو سامنے دیکھ کر کئی میں جیسے جن تھس گیا۔

”کم بخت، جنم جلی.... چھپ چھپ کر جاتی اس کے گھر۔ کچھ خیال کر ہماری عزت کا۔ منحوس.... برادری میں ناک کن دی۔“

”نیا ہوا....؟ میں نے ایسا کیا کیا۔“

”اری.... اب کہتی ہے کیا کیا۔ پہلے میکہ چھڑایا میرا اور اب سسرال میں بے عزتی کر رہی ہے۔“

بے حیا۔ بتا کیوں گئی تھی اس کے گھر....

”میں تو بس، یہ....“ وہ قاعدہ سامنے لاتے لاتے رک گئی

”اگر تو اس ڈائن سے ملی تو یہ رشتہ ہمیشہ کے لئے ختم.... سمجھی۔“ پیچھے سے بانو کی آواز آئی

”آخری بار سمجھانے واپس آئی ہوں، کسی غلط

فہمی میں مت رہنا۔“ اس نے واپس آنے کا احسان بتایا....

”کسے ڈائن کہہ رہی ہو۔ چاچی!.... سکینہ خالہ کو یا اپنی بیٹی کو۔“ کلثوم ایک دم ہلکی۔

”نہیں جنا کسی بیٹی کو میں نے۔“ میرے صرف

تین بیٹے ہیں۔ وہ غرور سے بولی

”رسی جل گئی پر بل نہیں مہیا تیرا چاچی۔“

کلثوم بولی۔

”بڑی غلطی ہو گئی چاچی تجھ سے بڑی غلطی

ہو گئی۔ تو نے اپنے غرور میں اللہ کی بہت بڑی رحمت

شکر ادا کی۔“ کلثوم چپٹی۔

قرآن کا جہنم

READING  
Station

SCANNED BY AMIR



”ارے گاؤں والو! ذرا اس کی بات تو سنو۔ کیا کہہ رہی ہے یہ....“۔ ہانوں نے واویلا مچا دیا۔

”کہتی ہے پارس اللہ کی پیاری ہے۔“

”توبہ توبہ.... جہنم میں جلے گی۔ اپنے ماں باپ

کو بھی جلائے گی۔“ ہانوں کے شور سے ایک کھلبلی سی چنے کی تھی۔ کسی کو کچھ سمجھ آیا تو کسی کو کچھ۔

”چپ کر جا جاگی۔ ہمیں ڈر لگ رہا ہے۔“ مہرین

کے غصے کی کپکپاتے ہاتھوں نے کلثوم کا ہاتھ پکڑ لیا۔ اس کے چہرے پر خوف تھا۔ جسم میں کپکپاہٹ اور آنکھوں میں التجا تھی

کلثوم نے اس کی طرف بے بسی دیکھا۔ چند لمحوں کے لئے اس کا دل بھی ڈرنے لگا۔

اس کے سامنے اس تھکی مٹی مہرین کا چہرہ گھومنے

لگا جسے ہر وقت گود میں اٹھائے پھرتی تھی۔ بہت لاڈ

احبت دلار سے پالا تھا۔ بڑی بین سے زیادہ ایک ماں کی طرح اس کا خیال رکھتا تھا۔

کلثوم کا سارا اعتماد و حیر ہونے لگا اس نے ایک گہری لمبی سانس کھینچی۔

”اب بڑوں.... بتا گاؤں والوں کو۔ کیا کفر تک رہی تھی تو.... ہانوں نے جمع ہوئے چند لوگوں کے سامنے کلثوم کو پیش دلا دیا۔

”ہونہ!....“ اسے خاموش دیکھ کر بانو کی نفوت کی بھری ہونہ سنائی دی

بات تو کھلنے ہی لگی تھی۔ اب کیا درنا۔ کلثوم بانو کا

تکبر سنگانے لگا اور پھر نہ جانے کیا ہوا۔ اس نے مہرین کا ہاتھ مضبوطی سے تھام لیا....

(حسباری ہے)



”وہج میں تیری بیٹی نہیں۔ سکینہ خالہ ہی اس

کی ماں تھی....“

”اری.... چپ کر کم بخت۔ کیوں پرانی کے

لئے اپنی بین کو اجاڑتی ہے۔“ کنیز نے ایک زور دار تھپڑ کلثوم کے منہ پر مارا۔

”نہیں لماں، جتنا چاہے مار لو۔ مگر میری بین اس

گھر میں نہیں جائے گی جہاں عورت کی کوئی قدر ہی نہیں۔“

”اری کیسی قدر....؟ بے وقوف۔ تجھے سرخاب

کے پر بھی لگ جائیں تو تو جیر کی جوتی ہی رہے گی۔“

”تو کیا مردوں کے سرخاب کے پر ہوتے ہیں۔

میں نہیں ہوں کسی کے جیر کی جوتی....“

”چپ کر جا منٹوس....“ کنیز نے زبردستی اپنی

بیٹی کا منہ دبا لیا۔

”ہا ہا.... دیکھو تو کیسی گز بھر کی زبان ہے۔ یہی

سیکھار ہی ہے ملاؤنن تجھے۔“ بانو کی ہنسی زہر خند تھی۔

”نہ خود آباد ہوئی نہ بین کو بیٹے دے گی۔“ یہ

سب اس بے حیا کا اثر ہے۔“ اس کے لفظوں کی

جوت سیدھی دل پر لگی۔

”اے بے حیا نہ بول جاہلی۔ اللہ کی

بیاری ہے وہ۔“

”ہائے ہائے میں مر جاواں۔“ اس نے سینے پر دو

ہاتھ مارے جیسے کوئی پہاڑ ٹوٹ پڑا۔ کنیز کے ہاتھ سے

جوتی چھوٹ گئی۔ اس کا چہرہ خوف سے

سفید پڑنے لگا۔

”اللہ معافی!.... دیکھو تو کیسا کفر تک ری

ہے۔“ بانو چلائی

اس نے باہر کی جانب منہ کر کے آواز لگائی۔

2015 READING ACTION



# ذات کا محاسبہ

کمل ٹھٹھری کی طرح وہ  
بکھر رہا تھا۔ اس نے کئی  
راتیں سمائے کے

چستارے درخت کو کھڑکی میں سے دیکھ کر گزاری  
تھیں۔ ڈیٹھان کو اس درخت کے پتے ڈالیاں چاندنی  
راتوں میں خاموش چمک کے

پیٹ کے عضلات نکال  
پھینکتے ہیں۔ اپنے ہی اس  
کے بھی کسی عمل سے  
اس کا انترینٹا بکھر گیا  
اور اب جلد اور پٹھوں  
کی وہ مضبوط ڈھال نہیں تھی جس

Activity بہت اچھی چیز ہے لیکن کچھ  
القاءد انسان انکالی پرانہ ہو جاتا ہے جس قدر  
ست الوجود کام سے نفرت کرنے والا ہو سکتی۔۔۔۔۔

ساتھ بہت پر اسرار  
دھند لگتی تھیں۔ وہ  
سوچتا کہ اتنے سارے  
پتوں کے باوجود درخت  
کی انکالی کیسے قائم رہتی

میں اس کے بکھرے ہوئے وجود کو منڈھا جاتا۔

اس بات کا ایک بار اسے ہلکا سا خیال ان چھ ماہ کی  
چھٹیوں میں آیا تھا۔ جب اس نے ایف اے کا امتحان  
دے کر بی اے کے داخلے سے پہلے اپنے لیے بہت  
لچے چوڑے پلان بنائے تھے۔ صبح سوئنگ پھر درزش  
پھر گنار کے سبق شام کو فریج کی

ہے۔ اگر یہ پتے ڈالیوں سے علیحدہ ہو جائیں تو ان  
بکھرے پتوں کو کیسے سمیٹا جاسکتا ہے۔۔۔۔۔؟

تب تک اسے معلوم نہیں تھا کہ پتے درخت کے  
اپنے وجود سے پیدا ہونے والے تھے، اور وہ جن  
خوبہشات کی وجہ سے بکھرا تھا وہ

بالو قدسیہ

کلاس میں رائٹنگ وغیرہ تمام دوستوں  
کے ساتھ فردا فردا آج کا رشتہ ماں باپ کی عزت، بہن  
بھائیوں سے محبت رشتہ داروں کا پاس۔۔۔۔۔

کبھی کبھی کار چلاتے ہوئے اسے احساس ہوتا کہ  
جس طرح چاہانی خود کشی کرتے ہیں اور ہارا گیری

ایف اے کے امتحانوں سے پہلے اسے نہ  
دوسروں سے اتنی توقعات تھیں نہ ہی وہ  
اپنے وجود کو اس قدر گانٹھ



READING  
Section

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



”ذیشان“

”جی ماموں“

”تم بہت اچھے آدمی ہو۔“

”تھینک یو ماموں۔“

”ہذا وجود کہ تمہارے ابو امی نے تم پر زیادہ توجہ نہیں دی تم میں ایک اچھے انسان بننے کی تمام خوبیاں اور خرابیاں موجود ہیں۔“..... ”بات یہ ہے چنانکہ Activity بہت اچھی چیز ہے لیکن کثیر القاصد انسان اتنا ہی پر آگندہ ہو جاتا ہے جس قدر ست الوجود کام سے غرت کرنے والا پوستی..... اپنے آپ کو کہیں دھبیوں میں نہ بانٹ دینا.... سالم رہنا.... سالم۔“

وہ ماموں کی بات بالکل نہ سمجھتا تھا۔ پھر بھی اس نے سوال کیا۔ ”وہ کیسے ماموں.... آج کی زندگی میں سالم کیسے رہا جاسکتا ہے....؟“

”ہں خواہشات کا جنگل نہ پالو.... آرزو کا ایک پودا ہو تو آدمی منزل تک پہنچتا ہے، اور بکھرتا بھی نہیں۔“

ذیشان چونکہ گوشت پوست کا بنا ہوا انسان تھا اور انسان جو بھی سیکھتا ہے یا تو ذاتی لگن سے سیکھتا ہے یا اپنے تجربے کی روشنی میں خوف سے سیکھتا ہے، اس لیے تجربے کی کمی سے باعث ذیشان کو ماموں کی باتیں کتابی لگیں۔ پھر یہ بات بھی تھی کہ ماموں متوسط طبقے کا آدمی تھا۔ اس کی قیض کے کالر پر ہلکی سی میل ہوتی، ماموں کار بن سہن معمولی تھا۔ ایسے لوگوں کی باتیں سنی تو جاسکتی ہیں لیکن ان کی سچائی پر عمل نہیں کیا جاسکتا۔

ذیشان کے لیے زندگی ایک دوڑ کی شکل اختیار

ذیشان کا جھٹ

کر رہتا تھا۔ لیکن امتحانوں کے دنوں میں اس نے بڑی محنت کی۔ پر سچے اچھے ہوئے اور ہلکی بار اسے احساس ہوا کہ وہ اپنی ذات کا محاسبہ اور مواخذہ کیے بغیر زندہ نہیں رہ سکتا۔ محاسبہ چاہے کسی غیر کا ہو یا اپنا ہو ہمیشہ کڑا ہوتا ہے۔ اس میں جتنی روٹی کی چھوٹ نہیں ملتی۔

اس محاسبے تلے وہ بہت جلد کثیر القاصد ہوتا چلا گیا لیکن ایف اے پاس تھا اس لیے اسے علم نہ ہوسکا کہ قورے کی طرح وہ بہت سے چھیدوں میں سے نکل کر پھوڑ تو بن سکتا ہے۔ آبشار کی صورت اختیار نہیں کر سکتا۔ جب تمام تجارتوں کا گیدڑ بننے کی خاطر اسے اپنا سونا، کھانا پینا آرام گپ بازی ترک کرنا پڑتی تو اندر عاجز آجانے کا خیال ابھرتا۔ اسے لگتا جیسے وہ کسی مبہم سے عارضے میں مبتلا ہے۔ لیکن اس نے اپنے آپ سے ایسی توقعات وابستہ کر رکھی تھیں، کہ اپنے بنائے ہوئے ضابطے سے باہر نکلنا اس کے بس کی بات بھی نہ تھی۔

ایک روز وہ الکزونک کی ہابی میں مشغول اپنے ارد گرد بہت سے سرکتوں کے کاغذ پتھیس تاریں گتے کا دیا پھیلائے بیٹھا تھا کہ ماموں آگئے۔ ماموں خوش زبان، متوسط طبقے کے کچھ بے فکرے کچھ ذمہ دار آدمی تھے۔ انہوں نے اپنی کائنات اس قدر نہیں پھیلا رکھی تھی کہ اس کے نیچے انہیں خوف آنے لگے۔

”مچھلی کا شکار کھیتے جا رہے ہیں، چلو گے....؟“

”کہاں ماموں.... میں یہ چھوٹا سا سرکٹ کھل کر لوں۔“

ماموں آرام سے کرسی میں بیٹھ گئے۔



کے.... ان لڑکیوں کے ساتھ جو معاشقے ہوئے.... ان میں زیادہ وقت فون پر گزارا یا پھر اچھے ہوٹلوں میں جہاں زبان کے لطف کے ساتھ ساتھ اچھی خوشبوؤں، خوبصورت لباسوں کی چمک کے ارد گرد روشنیوں میں ایک دوسرے کے نمیت پر اعتراضات کے ساتھ ساتھ لڑائیاں بھی ہوئیں۔ اچھی پیاری پیاری باتیں بھی کی گئیں اور آخر میں دوستوں کی طرح ایک دوسرے کو الوداع بھی کہا گیا۔

کرتی گئی۔ ایسی دوڑ جو سیدھی نہیں تھی۔ کئی راستوں کئی پنڈھیروں کی سڑکوں میں سے ہو کر نکلتی تھی۔ اپنی دستدہندی میں وہ اتنا مشغول تھا کہ اسے علم نہ ہو سکا کہ کب اس نے اکونوکس کا ایم اے کر لیا۔ کس وقت وہ اعلیٰ قسم کا ڈی بیئر بھی ہو گیا۔ اسے ورسوں میں بھی رافیاں مل گئیں۔ فونو گرافی کے مقابلوں میں بھی اس کی تصویروں کو انعام ملنے لگا۔ کھیلوں میں بھی اس کا نام بولنے لگا۔ مختلف رسالوں میں اس کی غزلیں بھی چھپ چھپ کر قابل ذکر

”بس خواہشات کا جنگل نہ پالو.... آرزو کا ایک پودا ہو تو آدمی منزل تک پہنچتا ہے، اور بکھرتا بھی نہیں۔“

کہلانے لگیں۔ دو ایک ہفتہوں میں خصوصی نمائندہ بنے رہنے کی وجہ سے اس کی جزل ناچ شہری واقعات کے متعلق بہت بھرپور ہو گئی۔

یہ حکمیر قسم کے عشق نہیں تھے جو دکھ یا سکھ کی آخری سرحدوں کو چھوا کرتے ہیں۔ یہ نورا کشتی سے مشابہہ تھے کہ

خوب دھپ دھپا کے بعد اکھاڑے سے بریف میں بیٹھے میں شرابور تھکی زخموں سے چور لگے اور اپنے اپنے راستے پر یوں چل دیے جیسے کچھ ہو ہی نہ ہو۔ ان ہی دنوں جب اس کی شادی کی باتیں کامن ٹاپک تھیں۔ رشتے بھی آ رہے تھے اور انیسر بھی چل رہے تھے۔ اس کی پھوپھی زاد بہن کا رشتہ بھی آیا۔ پھوپھی عرصہ سے غیر تھیں۔ وہ اپنے سسرال میں رقی بن گئی تھیں لیکن ذیشان کی لیاقتوں کے شہرے سن کر وہ بھی امیدوار تھیں کہ ان کی آرام کا کچھ جوز تو ذیشان سے ہو جائے۔ نام تو پھوپھی زاد کا پتہ نہیں نسرین آرام یا شمیم آرام یا جہاں آرام تھا لیکن بلاستے سبھی اسے آرام تھے۔ ذیشان کو یہ دھان پان سی لڑکی شروع سے ہی نکڑی چہرے والا آ رہی تھی۔ آرام ہانکل ماڈرن تھی۔ سطحی طور پر دلچسپ اور

اس کے ساتھ ساتھ ان چار سالوں میں اس نے تین چار پورے ادھورے عشق بھی کیے۔ ان محبتوں کا اس کی ذات پر تعمیر اثر نہ ہو سکا۔ کیونکہ جن لڑکیوں سے اس نے محبت کی تھی۔ ان کے بھی عشق کے علاوہ کئی مشاغل تھے۔ وہ بھی شیر القاصد تھیں۔ اور پرانے زمانے کی محبوباؤں کی طرح نہ تو ہار ستھار ہی کو اپنا شعار سمجھتی تھیں نہ ہی خوانی کھوانی لے کر پڑی رہتی تھیں.... انہیں بھی کانٹا جانا ہوتا۔ شاپنگ کے لیے وقت نکالنا پڑتا۔ بیوفی پارٹوں سے فیشن کرانے ہوتے۔ سہیلیوں، مر جانیوں کا دل رکھنے کو لیے فون کرنے ہوتے۔ پھر سوشل ڈانف تھی۔ کچھ ان کے واندین کی کچھ ان کی اپنی.... کچھ خواب تھے شادی کے کچھ خواب تھے Career



ایسے ہی وقت میں جب وہ وی سی آر پر ایک دھماکے دار مار دھاڑ کی فلم دیکھ رہا تھا اور اس کی امی نے فون پر اپنی تند کو جواب دے دیا تھا تو آراء ان کے گھر آئی۔ ذیشان کی تمام تر توجہ اس وقت فلم میں تھی، لیکن آراء روئی ہوئی لگتی تھی۔ وہ اس کے پاس آکر صوفے پر بیٹھ گئی اور چپ چاپ مار دھاڑ کی فلمیں دیکھنے لگی۔

ذیشان کو معلوم نہیں تھا کہ اس کی امی اس رشتے کے لیے انکار کر چکی ہیں۔ اگر اسے معلوم بھی ہوتا تو بھی کچھ اتنی زیادہ حسرت اس کے دل میں نہ پاتی وہ کبھی کبھی تلف کے ساتھ آراء کو مستر کر دیکھ لیتا اور پھر فلم دیکھنے میں مشغول ہو جاتا۔ آراء کی حالت اس سے مختلف تھی، وہ اندر ہی اندر کچھ جملے بنا سنوار رہی تھی۔ کچھ پوچھنا چاہ رہی تھی۔ کچھ بتانے پر آمادہ تھی۔ جب فلم میں وقفے کے بعد چند اشتہار آنے شروع ہو گئے، تو ذیشان نے فراٹ دن سے پوچھا۔

”کیا حال ہیں....؟“

”آپ کو معلوم ہو گا۔ کیا حال ہو سکتے ہیں....؟“

”کیوں خیر تو بے بڑی مایوس سی لگتی ہو۔“

آراء کی جانب سے بڑا لمبا وقفہ خاموشی کا آگیا۔

جس وقفے میں ذیشان نے اپنے اندر ہی اندر آنے والے چار گھنٹوں کا پروگرام مرتب کیا اور وہ روٹ بنایا جس پر کارلے جانے سے اسے دوہرے تہرے پھیرے پڑنے کا احتمال نہ تھا۔

”مامی جی نے تو انکار کر دیا ہے آج صبح....؟“

وہ چند لمبے سمجھ نہ سکا کہ کس لیے کس کو اور کس بات سے مامی جی نے انکار کیا ہے۔

”آپ کو تو شاید کچھ فرق نہ پڑے....؟“

اندر سے غصے سی لڑکی تھی۔ وہ میک اپ، کپڑے، بی اے کی ڈگری، بیوٹی پارلر، وی سی آر پر دیکھی ہوئی فلموں کا مفلوب تھی۔ دو چار ملاقاتوں کے بعد کھتا کہ اس کی پسند نہ پسند کچھ ذاتی نہ تھی۔ بلکہ فلم ایکڑسوں، شاعروں، ادیبوں اور کمنٹروں کے انٹرویو پڑھ پڑھ کر مرتب کی گئی تھی۔ ایسے ہی اس کے کچھ نظریات تھے جو ہرگز کسی ذاتی کاوش یا تدبیر کا نتیجہ نہ تھے بلکہ بڑوں کی محفلوں میں بیٹھ بیٹھ کر اخذ کیے گئے تھے.... وہ دیکھنے سننے اور چاہنے میں بڑی جاذب تھی۔ لیکن کچھ ملاقاتوں کے بعد اس روغنی ہانڈی کا اصلی پن ظاہر ہونے لگا اور لوگ اسے پریشگر کے زمانے میں بالکل ویسے ہی بھولتے جیسے وہ روغنی ہانڈی کو بھولتے ہیں۔

ذیشان کو آراء میں واقعی کوئی دلچسپی نہ تھی لیکن کچھ ملاقاتیں دلچسپ رہیں اور پھر بخار ٹوٹ گیا۔ ان ہی دنوں وہ دو چار نوکریوں کے لیے بھی کوشش کر رہا تھا۔ اباجی کی وہ زمین جو دلچسپ کے قریب تھی اس کی دیکھ بھال بھی اس کی ذمہ داری تھی۔ پھر وہ لڑکیاں اور بھی تھیں جن کو کبھی کبھی ڈرائیو پر لے جاتا، ہوٹل میں ٹریٹ دیتا اس کا سر درد تھا۔

ان مشاغل کے علاوہ اس کی امی کی صحت بھی گر رہی تھی اور انہیں جملہ ڈاکٹروں کو دکھانا، دوائیاں لانا، ٹسٹ ایکس رے کرانا، امی کی دلجوئی اور رشتہ دار خواتین کو بیماری کی تفصیلات مہیا کرنا۔ اس کے مشاغل تھے۔ ان مشاغل کے علاوہ اسے وی سی آر پر فلمیں دیکھنے کا بھی بہت شوق تھا۔ کرکٹ میچ اور وڈیو فلموں کو دیکھنے کے لیے جب اسے وقت نکالنا پڑتا تو کبھی کبھی بڑی الجھن کا سامنا ہوتا۔

مکمل کتاب

SCANNED BY AMIR

READING  
Section

94



کبھی بیوی عاتکہ کی گاڑی میں کئی جگہوں پر جانا پڑتا۔  
کبھی کام کبھی تفریح.... لیکن بل جل آنا جانا سمیٹنا  
پھیلانا اس قدر تھا کہ فرصت کے لحاظ سے کرتے گئے  
اور وہ اپنے آپ سے کبھی نہ مل سکا۔

ایک بات طے پا گئی کہ پاکستان میں رو کر  
خاطر خواہ ترقی نہیں ہو سکتی۔ یہاں وسائل مواقع کی  
بڑی کمی ہے، یہ نہیں کہ ذیشان کو ملالی طور پر کسی ترقی  
کی ضرورت تھی۔ لیکن زندگی جمود کا نام بھی تو  
نہیں ہو سکتا۔

پاکستان میں ذیشان اور عاتکہ کی زندگی ایک  
روئین کا شکار ہو چکی تھی، اور اتنے سارے مشاغل کی  
بیرونی نے انہیں چھوڑی ملی کی طرح ہر کھمبے کو  
نوجنا سکھا دیا تھا۔

جب بھی انہیں فرصت کا کچھ وقت ملتا۔ وہ ایک  
دوسرے سے کسی نہ کسی طور کی شکایت ہی کرتے۔  
کبھی تمام الجھنوں کی وجہ یہ تھی کہ پاکستان میں ٹریفک  
جھیک نہیں۔ یہاں کا قطعی نظام پسماندہ ہے۔ تمام  
سistem کام نہیں کرتے۔ وقت بہت ضائع ہوتا ہے۔  
پھر خاندان والے بے جا.... مداخلت کرتے ہیں۔  
شخص آزادی کا نام و نشان نہیں۔ دوست ریاکار  
منافق ہیں۔ اصلی رشتوں کی پہچان سم ہو گئی ہے۔ نسلی  
رشتے بہت زیادہ ہیں۔

دفتروں میں گپ بازی قائل سستم بہت زیادہ  
ہے۔ بیورو کریٹ کی سرداری ہے۔ ماں باپ مشفق  
کم ہیں۔ مطالباتی زیادہ ہیں۔ بہن بھائیوں کی اپنی اپنی  
دلچسپیاں ہیں۔ وہ اپنے اپنے مدار پر ہیں۔ غرضیکہ  
جب ذیشان اور عاتکہ کو پاکستان سے اور پاکستان میں  
بسنے والوں سے اتنی شکایات ہو گئیں کہ انہیں ان

اب بات کچھ کچھ اس کی سمجھ میں آنے لگی۔  
”آراء.... دیکھو میں تم سے جھوٹ نہیں بولوں  
گا.... یہ بہتر ہے کہ اب میں تمہیں چھوٹا سا زخم دوں  
چہ نسبت یہ کہ بعد.... میں تمہیں ساری عمر تکلیف  
دیتا رہوں۔ ابھی میں Settle ہونا نہیں چاہتا۔ میں  
ابھی طے نہیں کر سکا کہ میں کیا کرنا چاہتا ہوں،  
کہ ہر اور کس کے ساتھ جانا چاہتا ہوں۔“

آراء یقیناً ایک مائڈن لڑکی تھی۔ لیکن مائڈن  
لڑکیوں کے بھی کئی گریڈ ہوتے ہیں اور اس کا گریڈ  
چھ اسیوں کا سا تھا جو انکار سن کر زیادہ اصرار نہیں  
کر سکتے، وہ اٹھی اور دروازے کی طرف بڑھنے لگی۔  
پھر اس نے دو قدم ذیشان کی جانب بڑھائے اور کہا۔

”ذیشان.... تمہاری Activities زیادہ  
ہیں۔ اتنے مشاغل ہوں تو آدمی بنا رہتا ہے۔  
کبھی کبھی خالی بیٹھ کر اپنے ساتھ بھی وقت  
گزارہ کرو.... کافی دھند چھٹ جاتی ہے، اور  
دور تک نظر آنے لگتا ہے۔ پھر فیصلے اپنے بھی  
ہوتے ہیں اور آسان بھی....“

ذیشان نے آراء کی بات پر کوئی توجہ نہ دی۔  
کیونکہ اسے معلوم تھا کہ آراء زیادہ تر باتیں نامور  
ادیبوں کے اقتباسات یاد کر کے کرتی ہے۔

آراء اس کی زندگی سے نکل گئی۔ غالباً وہ کبھی آئی  
ہی نہ تھی۔ اس کے بعد اس کی شادی ہو گئی اور شادی  
کے بعد مشاغل میں اور اضافہ ہو گیا۔

اس کی بیوی ایک کھاتے پچتے گھرانے کی  
خود سائنس لاڈلی تھی۔ وہ بھی ایک متول خاندان کا  
پڑھا لکھا خوب صورت فرد تھا۔

کبھی سر کی گاڑی کبھی باپ کی کار کبھی اپنی



ان دونوں پر آن پڑے۔ تاکہ اور وہ دونوں کام کرتے تھے۔ دونوں مل کر کھانا پکاتے تھے۔ دونوں مل کر صفائی کرتے تھے۔ دونوں مل کر بچے پالتے تھے۔ دونوں تمام چھٹیاں یورپ میں گزارتے تھے۔ چھٹیوں کا پروگرام بنانا.... سستے ننگوں کی تلاش۔ سستے بوتلوں کا سراغ ان سخت مصروفیت.... تھیں۔

گھر سے کام.... کام سے گھر.... پھر گھر پر گھریلو کام.... اس کی زندگی مکمل طور پر اپنی ضروریات اپنے پیسے کی ضروریات اپنے خاندان کی کفالت کی نذر ہو گئیں، اور بیس سال بعد اسے پتہ چلا کہ وہ اندر سے بکھر چکا ہے۔ تب اس نے فیصلہ کیا کہ وہ اپنے دونوں بیٹوں کو لے کر واپس پاکستان چلا جائے گا۔

تاکہ اس تبدیلی پر رضامند نہ تھی۔ وہ ایک کھاتے پیٹے گھرانے کی لڑکی تھی۔ پاکستان میں اسے اپنے ہاتھ سے اپنے ذاتی کام کرنے کی بھی عادت نہ تھی۔ مغرب میں رہنا اس نے اس لیے پسند کیا تھا کہ یہاں ڈیشان اس کا گھریلو ملازم تھا۔ وہی Groceries کار چلاتا۔ تمام مل ادا کرتا۔ چونکہ ان کے قیث میں لفت عموماً خراب رہتی تھی اس لیے تیسری منزل پر تمام بھاری سامان اٹھا کر لے جاتا بھی ڈیشان کی شاندار ڈیوٹی تھی۔ مغرب میں کھاتے پیٹے گھرانوں کے ایسے لوگوں کے لیے مشکل زندگی تھی جو عیاش نہ تھے۔ پاکستان میں کوٹھی کار ملازم تمام چیزیں صفا تھیں اور ان کے لیے کوئی جدوجہد یا تنگ دود.... کرنا نہ پڑتی تھی۔

شکایات کا کوئی حل نہ مل سکا تو انہوں نے اپنی بے قراری کا حل صرف یہی سوچا کہ وہ لندن چلے جائیں اور وہاں قسمت آزمائیں۔

لندن جانے سے پہلے ایک روز وہ پھر بھی جان سے ملنے بھی گیا۔ آراء ایک کند فینچی سے گلاب کے پھول کاٹ کر اپنی نوکری میں ڈال رہی تھی۔ وہ ڈیشان سے ایسے ملی جیسے ان دونوں کے درمیان کبھی کچھ تھا ہی نہیں۔ لیکن جب ڈیشان چنے لگا تو آراء کچھ چپ سی ہو گئی۔

”واپس کب آگئے....؟“

”بس آتا جا تا رہوں گا....؟“

”اچھا....؟“ آراء نے سوالیہ نظروں کے ساتھ پوچھا۔

”بھئی آتا جا تا رہوں گا، یہ بھی کوئی پوچھنے والی بات ہے۔ امی اب سے تو ملنے آئیں گی۔“

”کبھی کبھی اپنے آپ سے بھی مل لینا ڈیشان.... تنہائی میں.... جو شخص اپنے ساتھ نہیں رہ سکتا وہ کسی کے ساتھ بھی نہیں رہ سکتا۔“

ڈیشان نے آراء کی طرف دیکھا۔ وہ جانتا تھا کہ آراء انہی باتیں اقتباسات سے اخذ کر کے بولا کرتی تھی، اس لیے اس نے جب آراء کو خدا حافظ کہا تو ساتھ ہی آراء کی بات کو بھی بھلا دیا۔

اس کے بعد پورے بیس سال سے اس کی ملاقات اپنے آپ سے نہ ہو سکی۔

لندن کی زندگی میں مشاغل اور بھی گونا گوں ہو گئے۔ پاکستان میں مالی، باورچی، دھوبی، جمعدارنی ایسے بہت سے وافر لوگ موجود تھے جو اس کی گھریلو زندگی کو سہل بناتے تھے۔ لندن میں یہ گھریلو کام بھی

قلمی کائنات

READING  
Section

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



بزنس کرتا ہے۔

”ہاں“

”خوش ہو.....؟“ امریکہ میں۔

”ہاں.... جس قدر خوشی ممکن ہے۔“ آرام

نے آہستہ سے کہا اور پھر چند ثانیے رک کر بولی۔

”اور تم.... تم خوش ہو لندن میں.....؟“

”بہ نہیں.... میں کچھ کہہ نہیں سکتا.... مجھے

لگتا ہے جیسے میری زندگی روئین کی نذر ہو گئی ہے۔

چھوٹی چھوٹی دھبیوں میں بکھر گئی ہے۔ اچھا کھانا

صاف ستھرے گھر میں رہنا اچھے بازاروں میں

گھومتا.... ہر وقت صفائی کا خیال رکھنا.... زندگی کیا

کئی کچھ ہے....؟ اس کے کیا بکس معنی ہیں.....؟“

آرام مسکراتی رہی۔

”عائکہ بھی کام ہی کرتی رہی ہے۔ میں بھی ابھی

ہی رہا ہوں، کاموں میں حالانکہ اپنے وطن میں ہمیں

سب کچھ میسر تھا.... اور اس کے بدلے مجھے کیا ملا

ہے۔ اونچا معیار زندگی....؟ لیکن معیار زندگی ہے کیا

چیز....؟ اور جو کچھ مجھے ملا ہے۔ اس کے عوض میں

اندر اس قدر کیوں بکھر گیا ہوں آرام.... تم نے بھی

تو ساری عمر امریکہ میں گزار دی ہے کیا تم بھی اپنی

زندگی کو اتنا بے معنی سمجھتی ہو، کیا تم بھی بکھری

ہو اندر سے۔“

”نہیں۔“

”پر میں.... میں کیوں اتنا کھوکھلا ہو گیا ہوں۔“

”اس لیے کہ تم کثیر القاصد تھے ذیشان....

ایک وقت میں کئی آرزوئیں پال کر بیٹھے والے نونے کا

نہیں تو اور کیا ہو گا۔“

”اور تم....؟ تم بھی تو اس بیہودہ دور کی پیداوار

ذیشان کے لیے مغرب کی زندگی ایک بڑی بیکار

جدوجہد کا نام تھا۔ لمبی روئین جس میں چھٹیاں بھی

معمولات کے تحت آئیں۔ لیکن عائکہ پاکستان واپس

نہ جانا چاہتی تھی۔ وہ مغربی طرز معاشرت میں اپنے

لیے ایک چھوٹی سی آزادی، ایک چھوٹا سا مقام حاصل

کر چکی تھی۔ اس مقام اور آزادی کے لیے اسے بہت

محنت کرنا پڑتی تھی لیکن وہ واپس جانا

نہیں چاہتی تھی۔

جب ذیشان نے فیصلہ کر لیا کہ وہ پاکستان واپس

جا کر بزنس کے امکانات دیکھے تو عائکہ اور بچے پیچھے رہ

گئے اور اس سفر کے دوران اسے دو بچی کے ایئر پورٹ

پر آرام ملی وہ ان ٹین سالوں میں بھاری ہو گئی تھی۔

لیکن اس کے چہرے پر بڑی شائقی تھی۔ اس کی

آنکھوں میں کسی قسم کے گھٹے یا شکایتیں نہ تھیں۔ وہ

دونوں ڈیوٹی فری شاپ پر سینٹ دیکھ رہے تھے جب

اچانک ان کی نظریں ملیں۔

”آرام تم آرام“

”ہائے ذیشان تم تو مونے ہو رہے ہو۔ اور ہال

بھی گرے کر نیبے ہیں۔“

بڑی مدت کے بعد طے سے جو تپا کی فضا پیدا

ہوئی تھی اس کے تحت وہ دونوں لالچ میں ان دور

پلانٹر میں گھری ایک بچہ پر بیٹھ گئے۔

”کہاں جا رہی ہو.....؟“

”امریکہ.... اور تم ذیشان.....؟“

”میں وطن.... پاکستان۔“

”امریکہ میں رہتی ہو.....؟“ بڑی لمبی خاموشی

کے بعد ذیشان نے سوال کیا۔ اسے کچھ دھندلا سا یاد

تھا کہ آرام کا شوہر شکاگو میں کیش اینڈ کیری کی

READING  
Section

2015

97

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



ذیشان سوچتا رہا کہ اس آخری عمر میں .... اتنے  
انتشار کے باوجود وہ کس اکلوتی خواہش کے دھاگے  
میں اپنے تسبیح کے دانے پروں سکتا ہے ....؟



ہو، تم نے اپنے آپ کو کیسے بچایا۔“  
”اندر والے کو تو اندر ہی سے بچایا جاسکتا  
ہے، ذیشان۔“  
”پر کیسے ....؟ کیسے ....؟“

”میں نے ساری عمر ایک ارمان پالا .... اور اندر  
صرف اس کو سینچا اس کی خاطر جیتی رہی .... باقی  
ساری Activities تو فروغی تھی .... جب خواہش  
ایک ہو .... اور اس کی سست دیکھتے رہیں، تو باقی بھاگ  
دوڑ اندر اثر نہیں کرتی۔“

”وہ ارمان ....؟ پورا ہو گیا تمہارا ....؟“  
”نہیں .... لیکن خواہش پوری ہو نہ ہو یہ  
ضروری نہیں ہے۔ خواہش ایک ہی رہے .... ایک  
وقت میں تو انتشار پیدا نہیں ہوتا .... توڑ پھوڑ  
نہیں ہوتی۔“

ذیشان نے تعجب سے آراء کو دیکھا اور پھر ڈرتے  
ڈرتے سوال کیا۔  
”اور وہ خواہش .... وہ ارمان کیا تھا ....؟ کیا میں  
پوچھ سکتا ہوں۔“

آراء نے چند ثانیے ذیشان کو دیکھا جیسے میں  
سال پیچھے لوٹ گئی۔ ہلکا سا مسکرائی اور ڈیوٹی فری  
شاپ کی طرف بڑھتے ہوئے بولی۔

”ذیشان اگر تمہیں بھی معلوم نہیں تو بتانے سے  
قائدہ ....؟ پھر میں سوچتی ہوں کہ ارمان تو سینٹ کی  
بند شیشی کی طرح ہوتا ہے۔ اگہا ہو جائے تو خوشبو  
پھیل کر اڑ جاتی ہے۔ خواہش باقی نہیں رہتی۔“

آراء ڈیوٹی فری شاپ میں اس طرح داخل  
ہوئی جیسے جھومتی ہتھن سدر بن میں  
غائب ہو جائے۔

## علمی تعاون کیجیے ....

روحانی ڈائجسٹ سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام



کے روحانی مشن  
کی ترویج و  
اشاعت میں  
سرگرم عمل ہے،  
اس مشن میں  
ہمارے معزز

قارئین کرام بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ آپ کے  
پسندیدہ رسالہ کو مزید بہتر بنانے کے لیے کثیر تعداد  
میں کتب اور علمی مواد کی شدید ضرورت ہے۔ کسی  
بھی موضوع، عنوان پر اردو یا انگریزی زبان میں نئی  
اور پرانی کتابیں ارسال کی جاسکتی ہیں۔ آپ کے اس  
تعاون کو ہم شکریہ اور محبت کے ساتھ قبول کریں  
گے۔ آپ کی یا آپ کے حلقہ میں کی منتخب کردہ ان  
کتابوں کا عطیہ ایک علمی اور قلبی جہاد کی حیثیت رکھتا  
ہے جس کا اجر عظیم آپ کو اس وقت تک ملتا رہے گا  
جب تک ان کتب سے اخذ کیا ہوا علم لوگوں کو قائدہ  
پہنچاتا رہے گا۔

ایڈیٹر روحانی ڈائجسٹ

74600 کراچی 1-D، 1/7 ناظم آباد۔ کراچی

ذیشان

SCANNED BY AMIR

READING  
Section  
98



یوں تو میری سمجھ میں دنیا کی ایک ہزار ایک باتیں  
نہیں آتیں، جیسے لوگ علی الصباح اٹھتے ہی باتوں پر  
چھرا کیوں چلاتے ہیں..... کیا اب مردوں میں بھی اتنی

چلتے نظر آتے ہیں۔ شراب کے نشے سے آنکھیں  
سرخ، سر لاکھڑاتے ہوئے راستہ چلتے والوں کی  
خواہ خواہ پھینٹنے کی دھن۔ کیا ان گوروں کو  
مہذب کہا جاسکتا ہے؟ کبھی نہیں۔ تو یہ ثابت ہوا  
کہ تہذیب کوئی اور چیز ہے۔ اس کا جسم سے اتنا  
تعلق نہیں ہے، جتنا دل سے۔

تہذیب صرف ہنر کے ساتھ جپ کرنے کا نام ہے۔ آپ  
بڑے سے بڑا کام کریں، لیکن اگر آپ اس پر وہ ڈال سکتے  
تو آپ مہذب ہیں، شریف ہیں۔ جھگڑتے ہیں۔ اگر آپ میں یہ  
وصف نہیں تو آپ غیر مہذب ہیں، دہشتانی ہیں، بد معاش ہیں۔  
کی تہذیب کا نام ہے۔

(2)

## تہذیب کا کردار

میرے بنے بنے دوستوں میں  
ایک رائے رتن کشور بھی ہیں۔ آپ  
بہت ہی نیک دل، بہت ہی سخی بہت زیادہ تعلیم یافتہ اور  
ایک بہت بڑے عہدے دار ہیں۔ بہت  
اچھی تنخواہ پانے پر بھی ان کی  
آمدنی خرچ کے لئے کافی  
نہیں ہوتی۔ ایک چوتھائی  
تنخواہ تو بیچنے ہی کی نذر ہو  
جاتی ہے۔ اس لیے آپ اکثر  
شکر رچے

ہیں۔ رشوت

نراکت آگئی ہے کہ باتوں کا بوجھ ان سے نہیں سنبھلتا۔  
ایک ساتھ ہی سبکی پڑے کھسے لوگوں کی آنکھیں کیوں  
کمزور ہو گئی ہیں؟ دماغ کی کمزوری ہی اس کا سبب ہے یا  
اور کچھ؟ لوگ مضامین کے لئے اسے خیر ان ہوتے ہیں  
وغیرہ وغیرہ۔ لیکن اس وقت مجھے ان باتوں سے مطلب  
نہیں۔ میرے دل میں ایک نیا سوال اٹھ رہا ہے اور اس  
کا جواب مجھے کوئی نہیں دیتا۔ سوال یہ ہے کہ مہذب  
کون ہے اور نامہذب کون؟ تہذیب کی علامتیں کیا  
ہیں؟ سرسری نظر سے دیکھئے تو اس سے زیادہ آسان اور  
کوئی سوال ہی نہ ہو گا۔ بچے بچے اس کا جواب دے سکتا  
ہے، لیکن ذرا غور سے دیکھئے تو سوال اتنا آسان نہیں  
معلوم ہوتا۔ اگر کوٹ پتلون پہننا، ناٹی بیٹ، کار  
لگانا، میز پر بیٹھ کر کھانا کھانا، دن میں تیرہ بار قبوہ پینا  
اور سگار پیتے ہوئے چلنا تہذیب ہے تو

ان گوروں کو بھی مہذب کہنا پڑے  
گا جو سڑکوں پر شام کو کہیں کہیں

منشی پریم چند

BEING  
2015 Edition



رائے صاحب۔ ”جک جک مت کرو۔“  
دمزی۔ ”کھور.....“

رائے صاحب۔ ”دور پے جرمک۔“

دمزی روتا ہوا چلا گیا۔ روزہ بخشوانے آیا تھا۔ نماز  
گلے پڑ گئی۔ دور پے جرمک ٹھونک دیا گیا۔ خطابی تھی  
کہ بے چارہ قصور معاف کرانا چاہتا تھا۔

یہ ایک رات غیر حاضر ہونے کی سزا تھی۔ بے  
چارہ دن بھر کا کام کر چکا تھا۔ رات کو یہاں سویا نہ  
تھا۔ اس کی یہ سزا اور گھر بیٹھے بیٹھے اڑانے والوں کو کوئی  
نہیں پوچھتا۔ کوئی سزا نہیں دیتا؟ سزا تو ہے اور ایسی ہے  
کہ عمر بھر یاد رہے۔ مگر پکڑنا تو مشکل ہے۔ دمزی بھی  
اگر ہوشیار ہوتا تو ذرا رات رہے آکر کوٹھری میں سو  
جاتا۔ بھر کسے خیر ہوتی کہ وہ رات میں کہاں رہا؟ مگر  
غریب اتنا چالاک نہ تھا۔

(3)

دمزی کے پاس کل چھ سوہن تھیں، مگر اسے ہی  
آدمیوں کا خرچ بھی تھا۔ اس کے دو لڑکے دو لڑکیاں  
اور بیوی سب کھیتی میں لگے رہتے تھے۔ بھر بھی پیٹ  
بھر کھانے کو روٹیاں میسر نہیں ہوتی تھیں۔ اتنی زمین  
کیا سونا اگل دیتی؟ اگر سب کے سب گھر سے نکل کر  
مزدوری کرنے لگتے تو آرام سے روکتے تھے لیکن  
موروثی کسان مزدور کبلانے کی بے عزتی کو ادا نہیں کر  
سکتے تھے۔ اس بدنامی سے بچنے کیلئے دو نسل باندھ رکھے  
تھے۔ اس کی تحویل کا کثیر حصہ بیٹوں کے چارہ دانہ ہی  
میں صرف ہو جاتا تھا۔ یہ ساری تکلیفیں منظور تھیں۔  
مگر کھیتی چھوڑ کر مزدور بن جانا منظور نہ تھا۔ کسان کی جو  
عزت ہے وہ کہیں مزدور کی ہو سکتی ہے۔ خواہ وہ ایک  
رپیہ روزی کیوں نہ کماے؟ کسان کے ساتھ مزدوری  
کرنا اتنی ذلت کی بات نہیں۔ دروازے پر بندھے

تعلیم کا شعلہ

تو نہیں لیتے، کم از کم میں نہیں جانتا۔ حالاں کہ کہنے  
والے کہتے ہیں۔ لیکن اتنا جانتا ہوں کہ وہ سفر خرچ  
بڑھانے کے لئے دورے پر زیادہ رہتے ہیں، یہاں تک  
کہ اس کے لئے ہر سال بجٹ کے کسی دوسری مد سے  
روپے نکالنے پڑتے ہیں۔ ان کے افسر کہتے ہیں کہ اتنا  
دورہ کیوں کرتے ہو تو جواب دیتے ہیں کہ اس ضلع کا کام  
یہ ایسا ہے کہ جب تک خوب دورے نہ کئے  
جاویں، رعایا ٹھیک ہی نہیں رہ سکتی۔ لیکن لطف تو یہ ہے  
کہ رائے صاحب اتنے دورے واقعی نہیں کرتے جتنے وہ  
اپنے روزنامہ میں درج کرتے ہیں۔ ان کے پڑاؤ شہر  
سے پچاس میل پر ہوتے ہیں۔ غصے وہاں ٹڑے رہتے  
ہیں۔ محلے وہاں پڑے رہتے ہیں اور رائے صاحب گھر پر  
دوستوں کے ساتھ ٹپ شپ کرتے رہتے ہیں مگر کس  
کی مجال ہے کہ رائے صاحب کی ٹیک نیٹی پر شک کر  
سکے۔ ان کے مہذب ہونے میں کسی کو  
شبہ نہیں ہو سکتا۔

ایک روز میں ان سے ملنے گیا۔ اس وقت وہ اپنے  
گھسیارہ دمزی کو ڈانٹ رہے تھے۔ دمزی رات دن کا  
ٹوکر تھا لیکن روٹی کھانے گھر جایا کرتا تھا۔ اس کا گھر  
تھوڑی دور پر گاؤں میں تھا۔ کل رات کو کسی سب سے  
یہاں نہ آ سکا تھا اسی لئے ڈانٹ پڑی تھی۔

رائے صاحب۔ ”جب ہم رات دن کے لیے تم کو  
رکھے ہوئے ہیں تو تم گھر پر کیوں رہے؟ کل کے پیسے  
کٹ جائیں گے۔“

دمزی۔ ”حضور ایک مہمان آگئے تھے، اسی  
سے نہ آ سکا۔“

رائے صاحب۔ ”تو کل کے پیسے اتنی مہمان  
سے لے لو۔“

دمزی۔ ”سرکار اب بھی ایسی کھٹا (خطا) نہ ہوگی۔“

STAYING  
Section

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



شادی ہو تو نکڑی مجھ سے لے۔ پشت ہاپشت سے یہ رسم  
جی آتی تھی۔ والد صاحب تو اوروں سے درخت خرید  
خرید کر یہ رسم نبھاتے تھے۔ تھی حماقت یا نہیں؟ میں  
نے فوراً نکڑی دینا بند کر دیا۔ اس پر بھی لوگ بہت  
روئے دھوئے۔ مگر دوسروں کا رونا دھونا سنوں یا لہنا نفع  
نقصان دیکھوں؟ اس نکڑی ہی سے کم از کم پانچ سو  
سالانہ کی بچت ہو گئی۔ اب کوئی بھول کر بھی مجھے ان  
چیزوں کے لئے وق کرے نہیں آتا۔“

میرے دل میں پھر سوال پیدا ہوا، دونوں میں کون  
مہذب ہے؟ خاندانی وقار پر جان دینے والا جاہل و مڑی یا  
روپیہ پر خاندانی وقار کو قربان کرنے والا رائے رتن کشور؟  
(4)

رائے صاحب کے اجلاس میں ایک بڑے محر کے  
کا مقدمہ پیش تھا۔ شہر کا ایک رئیس قتل کے الزام میں  
ماخوذ تھا۔ اس کی حماقت کے لئے رائے صاحب کی  
خوشامدیں ہونے لگیں، عزت کی بات تھی۔ رئیس کا  
حکم تھا کہ چاہے ریاست فروخت ہو جاوے مگر اس  
مقدمے سے بے دخل نکل آؤں۔ ڈالیاں لگائی جانے  
لگیں۔ سٹار شمس پہنچائی گئیں۔ مگر رائے صاحب پر  
کوئی اثر نہ ہوا۔ رئیس کے آدمیوں کو اعلانیہ رشوت کا  
تہ کر دہ کرنے کی ہمت نہ ہوئی تھی۔ آخر جب کوئی بس نہ  
چلا تو رئیس کی بیوی نے رائے صاحب کی بیوی سے مل  
کر سودا کرنے کی ٹھان لی۔

رات کے دس بجے تھے۔ دونوں خواتین میں گفتگو  
ہونے لگی۔ میں بزار کی بات چیت تھی۔ رائے صاحب  
کی بیوی تو اتنی خوش ہوئیں کہ اسی وقت رائے صاحب  
کے پاس دوزی ہوئی آئیں اور کہنے لگیں۔ ”لے لو، لے  
لو، تم نہ لو گے تو میں لے لوں گی۔“

رائے صاحب نے کہا۔ ”اتنی بے عبر نہ ہو۔ دو

ہوئے تیل اس کی عزت قائم رکھتے ہیں، مگر بیٹوں کو بچ  
کر پھر کہاں منہ دکھانے کی تہہ رو سکتی ہے؟

ایک روز رائے صاحب اسے صحنہ سے کانچا دیکھ کر  
بولے۔ ”کپڑے کیوں نہیں بنواتا؟ کانپ کیوں رہا ہے؟“  
دھڑی۔ ”سرکار پیٹ کی روٹی بھی تو پوری نہیں  
پڑتی۔ کپڑے کہاں سے بنواؤں؟“

رائے صاحب۔ ”بیٹوں کو بچ کیوں نہیں  
ڈالتے؟ سیکڑوں بار سمجھا چکا، لیکن نہ جانے کیوں اتنی  
مولتی سی بات تیری سمجھ میں نہیں آتی؟“  
دھڑی۔ ”سرکار برادری میں کہیں منہ دکھانے  
کے لائق نہ رہوں گا۔ لڑکی کی سگائی نہ ہونے پاوے  
گی۔ ٹاٹ ہار کر دیا جاؤں گا۔“

رائے صاحب۔ ”ان سی حماقتوں کی وجہ سے تو تم  
لوگوں کی یہ درگت ہو رہی ہے۔ ایسے آدمیوں پر رحم  
کرنا بھی کتا ہے۔ (میری طرف مڑ کر) کیوں مٹی جی  
اس پانگل پن کا بھی کوئی ملان ہے؟ جازوں میں مر رہے  
تھا، سر دروازے پر قتل ضرور باندھیں گے۔“

میں نے کہا۔ ”جناب! یہ تو اپنی اپنی سمجھ ہے۔“  
رائے صاحب۔ ”اس سمجھ کو دور سے سلام کیجیے۔  
میرے یہاں اتنی پشتوں سے جنم افطی کا جشن منایا جاتا  
تھا۔ کئی بزار دبیوں پر پانی پھیر جاتا تھا۔ گانا ہوتا تھا۔  
دعوتیں ہوتی تھیں۔ رشتہ داروں کو نوید وغیرہ بھیجا جاتا  
تھا۔ غربا کو کپڑے وغیرہ بانٹے جاتے تھے۔ والد  
صاحب کے بعد اول سی سال میں نے یہ جہہ بند کر دیا  
تھا۔ فائدہ کیا؟ منٹ چار پانچ بزار کی چپٹ پڑتی تھی۔  
کل قصبہ میں واویلا مچا، آوازے کسے گئے، کسی نے  
نام تک بھی کہا ہے، کسی نے عیسائی بنایا۔ لیکن یہاں ان  
باتوں کی کیا پروا۔ آخر چند روز میں سارا کبرام من  
گیا۔ اپنی بڑی دن لگی تھی۔ قصبہ میں کسی کے یہاں



تمہیں اپنے دل میں کیا سمجھیں گی؟ کچھ اپنی عزت کا خیال بھی ہے یا نہیں؟ بلکہ رقم بڑی ہے اور اس میں یکبارگی تمہارے آئے دن کی فرمائشوں سے چھٹکارا پا جاؤں گا۔ لیکن ایک سولین کی عزت بھی تو کوئی معمولی چیز نہیں۔ تمہیں پہلے بگڑ کر کہنا چاہئے تھا کہ مجھ سے ایسی بے ہودہ باتیں کہتی ہو تو یہاں سے چلی جاؤ۔ میں اپنے کانوں سے نہیں سنتا چاہتی۔“

بیوی ”یہ تو میں نے پہنے ہی کیا۔ بگڑ کر خوب کھری کھوٹی ستائی، کیا اتنا بھی نہیں جانتی؟ بھاری میرے پیروں پر سر رکھ کر رونے لگی۔“

رائے صاحب ”یہ کہا تھا کہ رائے صاحب سے کہوں گی تو مجھے کپاہی چبا جائیں گے۔“

یہ کہہ کر رائے صاحب نے جوشِ محبت سے بیوی کو گلے لگا لیا۔

بیوی ”انی، میں ایسا نہ جانے کتنی باتیں کہہ چکی ہوں، مگر وہ کسی طرح نالے نہیں ملتی..... رورو کر جان دے رہی ہے۔“

رائے صاحب ”اس سے وعدہ تو نہیں کر لیا؟“  
بیوی ”وعدہ! میں تو روپے لے کر صندوق میں رکھ کر آئی ہوں، نوٹ تھے۔“

رائے صاحب ”کتنی بڑی احمق ہو، نہ معلوم لائشور تمہیں سمجھ بھی دے گا یا نہیں۔“

بیوی ”اب کیا دے گا، دینا ہوتی تو دے نہ دی ہوتی۔“

رائے صاحب ”ہاں معلوم تو ایسا ہی ہوتا ہے۔ مجھ سے کہا تک نہیں اور روپے لے کر صندوق میں داخل کر دیئے۔ اگر کسی طرح بات کھل جائے تو کہیں کا نہ رہوں گا۔“

بیوی ”تو بھئی سوچ لو۔ اگر کچھ گڑبڑ ہو تو میں جا

کر روپے واپس کر دوں۔“

رائے صاحب ”پھر وہی حماقت! ارے اب تو جو کچھ ہونا تھا ہو چکا۔ لائشور پر بھروسہ کر کے ضمانت لینی پڑے گی۔ جانتی ہو، یہ سانپ کے منہ میں اٹکی ڈالنی ہے۔ یہ بھی جانتی ہو کہ مجھے ایسی باتوں سے کتنی نفرت ہے۔ پھر بھی بے صبر ہو جاتی ہو۔ اب کی بار تمہاری حماقت سے میرا برت ٹوٹ رہا ہے۔ میں نے دل میں ٹھان لی تھی کہ اب اس معاملے پر ہاتھ نہ ڈالوں گا، مگر تمہاری حماقت کے آگے میری کچھ چلنے پاوے۔“

بیوی ”تو میں جا کر لوٹائے دیتی ہوں۔“  
رائے صاحب ”اور میں جا کر زہر کھائے لیتا ہوں۔“

ادھر تو میاں بیوی میں یہ ٹانگ ہو رہا تھا۔ ادھر دھڑکی اسی وقت اپنے گاؤں کے کھیا کے کھیت میں جوار کاٹ رہا تھا۔ آج وہ رات بھر کی چھٹی لے کر گھر کیا تھا۔ دیکھا کہ بیلوں کے لئے چارہ کا ایک ٹکا بھی نہیں ہے۔ ابھی تھکوتھکوتے میں کئی دن کی دیر تھی۔ مول لے نہ سکا تھا۔ گھروالوں نے دن کو کچھ گھاس چھیل کر کھلائی تو تھی۔ مگر اونٹ کے منہ میں زیرہ، اچھی گھاس سے کیا ہو سکتا ہے۔ دونوں بیل بھوکے کھڑے تھے۔ دھڑکی کو دیکھتے ہی دونوں پونچھیں کھڑی کر کے ہٹکارنے لگے۔ جب پاس گیا تو دونوں اس کی ہتھیلیاں چاٹنے لگے۔ بے چارہ دھڑکی من مسموم کر رہ گیا۔ سوچا کہ اس وقت تو کچھ نہیں ہو سکتا۔ سو رہے کسی سے ادھار لے کر چارہ لاؤں گا۔

لیکن جب گیارہ بجے رات کو اس کی آنکھ کھلی تو دیکھا کہ دونوں بیل ابھی تک تاند پر کھڑے ہیں۔ چاند رات تھی دھڑکی کو معلوم ہوا کہ دونوں اس کی طرف احتجاج آمیز نظروں سے دیکھ رہے ہیں۔ ان کو بھوک سے

تھکاتی دھڑکی



”سرکار تھوڑا سا کاٹا ہے، دیکھ لیجئے۔“

”تھوڑا کاٹا ہو یا بہت۔ ہے تو چوری۔ کھیت

کس کا ہے۔“

دمڑی۔ ”بلد ہو مہوڑا۔“

سپاہی نے سمجھا تھا، شکار پھنس گیا۔ اس سے کچھ  
ایٹھ لوں گا۔ مگر وہاں کیا رکھا تھا۔ کچڑ کر گاؤں میں لایا  
اور جب وہاں بھی کچھ ہاتھ آتا نہ دکھائی دیا تو تھانہ لے  
گیا۔ تھانہ دار نے چالان کر دیا۔ مقدمہ رائے صاحب  
سی کے اجلاس میں پیش ہوا۔

رائے صاحب نے دمڑی کو ماخوذ دیکھا تو جھردی  
کے بہائے سختی سے کام لیا۔ بولے۔ ”یہ میری بدنامی کی  
بات ہے حیر کیا بکڑا؟ سہل چہ مہینے کی سزا ہو جائے گی۔  
شرمندہ تو مجھے ہونا پڑ رہا ہے۔ لوگ سی تو کہتے ہوں گے  
کہ رائے صاحب کے آدمی ایسے بد معاش اور چور  
ہیں۔ تو میرا نوکر نہ ہوتا تو نکلی

سزا دیتا، لیکن تو میرا نوکر ہے اس لئے سخت سے  
سخت سزا دوں گا۔ میں یہ نہیں سن سکتا کہ رائے صاحب  
نے اپنے ملازم کے ساتھ رعایت کی۔“

یہ کہہ کر رائے صاحب نے دمڑی کو چھ ماہ کی قید  
سخت کا حکم سنایا۔ اسی روز انہوں نے اس قتل کے  
مقدمہ میں ضمانت لے لی۔

میں نے دونوں دہشتا نہیں سنیں اور میرے دل میں  
یہ خیال اور بھی بنتا ہو گیا کہ تہذیب صرف ہنر کے  
ساتھ عیب کرنے کا نام ہے۔ آپ برے سے برا کام  
کریں، لیکن اگر آپ اس پر پردہ ڈال سکے تو آپ  
مہذب ہیں، شریف ہیں۔ جنتیں ہیں۔ اگر آپ میں یہ  
وصف نہیں تو آپ غیر مہذب ہیں، بد معاشی  
ہیں، بد معاش ہیں۔ یہی تہذیب کا راز ہے۔



دکھی دیکھ کر اس کی آنکھیں ڈبڈبا اٹھیں۔ کسان کو اپنے  
تیل اپنے لڑکے کی طرح بیارے ہوتے ہیں انہیں جانور  
نہیں بلکہ اپنا دوست اور مددگار سمجھتا ہے۔ بیلوں کو  
بھوکا کھڑا دیکھ کر اس کی نیند اچٹ گئی آخر وہ کچھ سوچتا  
ہوا اٹھا۔ بنسیا نکالی اور چارے کی ٹکڑیوں میں چلا۔ گاؤں کے  
باہر باجر اور جوار کے کھیت کھڑے تھے۔ دمڑی کے  
ہاتھ کاٹنے لگے۔ لیکن بیلوں کی یاد نے اسے کام پر آمادہ  
کر دیا۔ چاہتا تو کئی بوجھ کاٹ سکتا تھا، لیکن وہ چوری  
کرتے ہوئے بھی چور نہ تھا۔ اس نے اتنا ہی چارہ کاٹا جتنا  
بیلوں کے لئے رات بھر کے لئے کافی ہو۔ سوچا کہ اگر  
کسی نے دیکھ بھی لیا تو اس سے کہہ دوں گا کہ تیل بھوکے  
تھے، اس لئے کاٹ لیا۔ اسے یقین تھا کہ تھوڑے سے  
چارے کے لئے کوئی مجھے کچڑ نہیں سکتا۔ میں کچھ بیچنے  
کے لئے تو نہیں کاٹ رہا ہوں۔ پھر ایسا بے درد کون ہے  
جو مجھے کچڑ لے؟ بہت کرے گا اپنے دام لے لے گا۔  
اس نے بہت سوچا۔ چارہ کا قلیل ہو ہی اسے چوری کے  
الزام سے بچانے کے لئے کافی تھا۔ چارہ اتنا کھاتا جتنا اس  
سے اٹھ سکتا۔ اسے کسی نقصان سے کیا مطلب؟ گاؤں  
کے لوگ دمڑی کو چارہ لئے دیکھ کر پکڑتے مگر کوئی اس  
پر چوری کا الزام نہ لگاتا۔ لیکن اتفاق سے حلقہ کے  
تھانے کا سپاہی ادھر آ نکلا۔ وہ قریب کے ایک بنیے کے  
یہاں جو ہونے کی خبر پا کر کچھ بیٹھنے کی فکر میں آیا تھا۔  
دمڑی کو چارہ سر پر اٹھاتے دیکھا تو اسے شک ہوا اتنی  
رات گئے کون چارہ کاٹتا ہے۔ ہونہ ہو کوئی چوری سے  
کاٹ رہا ہے۔ ڈانٹ کر بولا۔ ”کون چارہ لئے جا رہا  
ہے، کھڑا رہ!“

دمڑی نے چونک کر پیچھے دیکھا تو پولیس کا سپاہی۔

ہاتھ پیر پھول گئے۔

کاٹنے والا بولا۔

2015

103

AMIR



# SANGAM Superstore

Location

Everything  
Under One  
Roof



## SANGAM SUPERSTORE

Domel, Muzafferabad,

Azad Kashmir.

Phone: 05822-446661



READING  
Station

SCANNED





# چلو ٹاسا چلو ٹاسا!

بچی ان کی ایک سی تھی، لیکن

عید کے روز وہی پرانا سوٹ پہنے ہوئے تھی جسے بچی نے خود

دھو دھلا کر بالکل نیا بنالیا تھا۔ وہ اس لباس میں بھی اپنے ماں باپ کو بہت پیاری لگ رہی تھی۔ محلے کی

بچیوں کے ساتھ اسے کھیلا دیکھ کر دل ہی دل میں وہ نوں بہت خوش ہو رہے تھے اور ان کے چہروں پر اطمینان بھری مسکراہٹیں کھیل رہی تھیں۔ وہ کبھی اپنی بیٹی کو دیکھتے اور کبھی آپس میں ہاتھیں کرنے لگتے۔

دوسروں کو اپنی خوشیوں میں شریک کرنے سے خوشیاں دوہلا ہو جاتی ہیں، دوسروں کا خیال رکھنا، ان کا دکھ درد بانٹنا، اچھے برے لوگوں کے کام آنا ہر مسلمان کی ذمہ داری اور دینی فریضہ ہے، اسلامی معاشرے کی امتیازی خصوصیت یعنی اپنی اپنی ذمہ داری کو محسوس کرنا اور اسے پورا کرنا بھی مسلمان کی شان اور ایمان ہے۔

حصہ زیادہ ہے!

ڈاکٹر ظہیر احمد اظہر

”دیکھا صادق! ہماری بیٹی

(اہل) کی ”عید“! یہ اپنے اسی

والد کے حسن تربیت نے

گویا صادق کو ایک اچھا انسان اور ذمہ دار مسلمان بنادیا تھا، اس کا عملی مظاہرہ انہوں نے ہمیشہ اپنی ملازمت کے دوران بھی کیا بلکہ اپنے اہل خانہ سے

پرانے سوٹ میں بھی کس قدر پیاری اور پروقار لگ رہی ہے! بے نا؟“ بیوی نے شوہر سے کہا۔

”ہاں ماجدہ! تمہاری بات بالکل درست ہے،

اصل خوشی تو ہوتی ہی وہی ہے جس میں

دوسروں کو بھی شریک کیا جائے، یہی

خوشی کبھی نہ ختم ہونے والی خوشی

ہوتی ہے، اس کا تعلق انسان

کے دلی اطمینان سے ہوتا

ہے۔ شوہر نے بیوی کی

تائید کی۔

”ہمیں اپنی بیٹی پر فخر

ہے، دراصل صادق یہ آپ کی

ہی تربیت کا اثر ہے،

اس روز اسے آپ ہی نے

تو سمجھایا تھا کہ دوسروں کو خوشیوں



105

AMIR

2015



ایثار و قربانی اس ذمہ دار معاشرہ کے بنیادی ستون ہیں.....!

باپ نے کہا: دیکھو بیٹا! دوسروں کو اپنی خوشیوں میں شریک کرنے سے خوشیاں دو بالا ہو جاتی ہیں، دوسروں کا خیال رکھنا، ان کا دکھ درد بانٹنا، اچھے برے لوگوں کے کام آنا ہر مسلمان کی ذمہ داری اور دینی فریضہ ہے، اسلامی معاشرے کی امتیازی خصوصیت یعنی اپنی اپنی ذمہ داری کو محسوس کرنا اور اسے پورا کرنا بھی مسلمان کی شان اور ایمان ہے، آپ نے اپنے پیارے نبیؐ کی یہ بات تو سنی ہی ہے نہ کہ ”تم میں سے ہر ایک ذمہ دار ہے اور اس نے اپنی ذمہ داری کے لیے اللہ تعالیٰ کو جواب دینا ہے“ سیرت کی کتابوں میں آپؐ نے یہ بھی پڑھا ہے کہ صحابہ کرامؓ مہاجرین و انصار اپنی ضرورت کو پس پشت ڈال کر اپنے بھائیوں کی ضرورت کو مقدم رکھتے تھے اسی کا نام تو ایثار و قربانی ہے!

”بہت بہت شکر یہ ادا! آپؐ نے تو میری مشکل آسان کر دی ہے، میں اب یہی باتیں اپنی سہیلیوں اور ہم جماعتوں کو بھی سمجھاؤں گی اور ہم سب ان پر عمل بھی کریں گے...!“

”اچھا! اب قریب ہے اور آپؐ نے مجھ سے وعدہ کیا ہوا ہے کہ مجھے آپؐ لبرٹی سے ایک خوبصورت ساقیتی سوٹ لے کر دیں گے، بہت بڑھیا والا! آپؐ نے منجھی عید پر بھی مجھے ستا سا سوٹ دلوا کر مل دیا تھا مگر اب کے کوئی بہانہ نہیں چنے گا!“

”نہیں چنا نہیں! فکر مت کرو اب کے ایسا نہیں ہو گا، اس عید پر آپؐ کو ایک شاندار سوٹ لے کر دینا ہے، انشاء اللہ اور.....“

حسن سلوک اور اپنی اولاد کی سیرت سازی کے ضمن میں بھی کیا نتیجہ یہ تھا کہ ان کا چنا سکیل صادق حفظ قرآن کی نعمت جیسے زیور سے آراستہ ہو کر اور پھر ایف ایس سی کر کے میڈیکل کے آخری سال میں پہنچ گیا تھا، ہونہار اور نیک بیٹا اپنی بہن اہل کو پڑھائی میں بھی مدد دیتا اور اس کی دینی و اخلاقی تربیت میں بھی والدین کا معاون تھا، آٹھویں جماعت کی طالبہ ہونے کے باوجود اہل نے سیرت نبویؐ اور اسلامی معلومات کے حلقہ متحدہ اچھی کتابوں کا بغور مطالعہ کر لیا تھا....

سکول کی باقاعدہ تعلیم کے ساتھ ساتھ اہل شام کے وقت محلے کی مسجد میں قاری صاحب سے قرآن کریم بھی سیکھ رہی تھی۔

ایک روز اہل مسجد سے فارغ ہو کر گھر آئی تو اس نے بحسب معمول اپنے والد کو ”بزم اسلامیات“ کی روداد سنائی اور بتایا کہ آج مقامی کالج کے ایک پروفیسر آئے تھے انہوں نے بچوں کو عیدین کے حوالے سے بہت اچھی باتیں بتائی ہیں انہوں نے یہ بھی فرمایا ہے کہ حقیقی خوشی وہ ہے جو اللہ کی مخلوق کی خدمت سے حاصل ہوتی ہے عیدین کے موقع پر دوسروں کو بھی اپنی خوشیوں میں شریک کرنا چاہیے مگر ابو انہوں نے ہمیں ایک ایسی بات بتائی ہے جسے ہم نے نہ صرف یاد رکھا ہے اور دوسروں کو بھی بتاتا ہے، اس کی صحیح سمجھ ہمیں زندگی میں آگے چل کر آئے گی! پروفیسر صاحب نے کہا ہے کہ بچو! اگر تم سے کوئی پوچھے کہ اسلامی معاشرے کی امتیازی خوبی یا خصوصیت کیا ہے تو تم کہنا کہ ”اسلامی معاشرہ ایک ذمہ دار معاشرہ ہے“۔ اللہ کا خوف، خدمتِ خلق اور

شکریہ

READING  
106

SCANNED BY AMIR



”ہاں بیٹی تم سچ کہتی ہو، میں تو خود سوچ رہی تھی کہ ان دونوں بھائی بہن کا بھی ہمیں ہی خیال رکھنا ہے۔“

کرم دین کے چھوٹے چھوٹے بچے تھے، ان میں سے سب سے بڑی اس کی بیٹی ہادیہ تھی جو اہل کی کھلی اور ہم جماعت تھی دونوں میں پیار کا بہت گہرا رشتہ تھا، ایک ہی اسکول میں پڑھتی تھیں، سکول جانا اور سکول سے واپس آنا ایک ساتھ ہوتا تھا، ہادیہ بے حد ذہین اور ہونہار بیٹی تھی امتحانات میں کھلی اور دوسری پوزیشن ہمیشہ ان دونوں سسٹیلوں کے درمیان ہی رہتی تھی، حتیٰ کہ کلاس میں دوسری ٹرکیاں مذاقا پوچھ لیا کرتی تھیں کہ اب کے کیا فیصلہ ہے؟ اول کون آئے گی؟ سب کلاس کا اتفاق تھا کہ یہ دونوں آپس میں ملے کر لیتی ہیں کہ اب کے اول کون آئے گی!

اہل اور ہادیہ کا ساتھ اسکول آنے جانے تک محدود نہ تھا بلکہ اسکول سے واپسی کے بعد بھی وہ زیادہ وقت ایک ساتھ گزارتی تھیں سکول کا کام بھی اکٹھے بیٹھ کر کیا جاتا، جب تک ہادیہ کا باپ کرم دین زندہ رہا وہ اہل کے گھر آجایا کرتی تھی اور زیادہ وقت وہیں گزارتا، کبھی لکھائی پڑھائی کا کام ہو رہا ہے کبھی پڑھے ہوئے سبق دہرائے جاتے ہیں، کبھی اہل کے والد کی لاہوری میں سے اچھی اچھی کتابیں نکال کر پڑھی جاری ہیں اور کبھی ایک دوسرے کا امتحان لیا جاتا ہے یہ سلسلہ کبھی ختم ہوتا جب کرم دین اپنی بیٹی کو لینے آ جاتا تھا، کرم دین کی حادثاتی موت کے بعد کرم دین کی بیٹی کو شام کو لانے والا کوئی نہ تھا اس لیے اب اہل نے اپنی کھلی کے گھر جا کر کام کرنے کا

”اور کیا ہو؟“  
”بس بیٹا کچھ نہیں!“  
اہل ایک ذہین اور سمجھدار بیٹی تھی، وہ سمجھ گئی کہ اس کے ابو عید پر کسی اور کو بھی سوٹ لے کر دینا چاہتے ہیں مگر اس کا نام ظاہر نہیں کرنا چاہتے، اسلام میں احسان کا تقاضہ بھی یہی ہے تاکہ کسی کی خودداری مجروح نہ ہونے پائے، والد کی بات کو بھانپ کر اور نیکی کے لیے ان کے ارادے کا اعزاز کرتے ہوئے اہل نے بھی نیکی کا ایک ایسا ہی پروگرام سوچ لیا تھا!

عید الاضحیٰ قریب آ رہی تھی، عید کی تیاریاں زوروں پر تھیں، قربانی کے لیے جانور خریدے جا رہے تھے اور موقع کی مناسبت سے پروگرام طے ہو رہے تھے.....

عید سے کچھ دن پہلے صادق حبیب دو خوبصورت سوٹ خرید لائے..... اہل اور اس کی والدہ بھی سوٹ دیکھ کر بہت خوش ہوئیں، اہل نے اپنے والد سے کہا ”ابو آپ ایک جیسے دو سوٹ کیوں لائے ہیں!“

میرا ایک ہی بھائی تھا، اشرف علی، انہیں فوت ہوئے سال سے زائد عرصہ ہو گیا ہے ان کی وفات کے بعد یہ دوسری عید ہے، جعفر اور حسناء جیم ہیں اور میرے جیم رشتہ دار بھی، ان کا خیال رکھنا ہمارا دینی اور اخلاقی فریضہ ہے، جعفر بھی ایم اے فائنل کا امتحان دے رہا ہے اور حسناء تو ابھی تمہاری طرح آٹھویں میں ہے، یہ دوسرا سوٹ میں تمہارے چچا کی اسی جیم بیٹی کے لیے لایا ہوں!“

”ابو یہ تو آپ نے بہت ہی اچھا کیا ہے، میں اور امی خود دینے کے لیے جائیں گے، کیوں امی؟“



معمول بتالیا تھا۔

دے آئی ہے؟!

صادق حبیب عید الاضحیٰ کے دن عید گاہ سے واپس آئے تو باپ کے بلانے پر جھجکتے شرماتے ہوئے باہر آئی تو والد نے تعجب سے پوچھا:

”ارے تم نے وہ نیا سوٹ کیوں نہیں پہنا؟!“  
اسنے شوق سے تو منگوایا تھا یہ تو تمہارا پچھلی عید والا سوٹ ہے نا؟ نیا سوٹ کہاں ہے؟!

”ابو وہ تو (مسکراتے شرماتے ہوئے رک گئی!)“  
”ہاں بولو بھی اس میں کوئی نقص نکل آیا ہے؟“  
”نہیں ابو، بس وہ تو میں نے ہادیہ کو ”عیدی“ کے طور پر دے دیا ہے۔“

صادق خوشی اور حیرت کے ملے جلے جذبات کے ساتھ اپنی بیوی سے کہنے لگے ”ماجدہ! سنا تم نے؟! تمہاری بیٹی اپنا نیا سوٹ اپنی سہیلی ہادیہ کو

”ابو! اس کے پاس عید کے لیے پہننے کو کچھ نہیں تھا نا!“

ماجدہ باہر آئی تو کچھ دیر تعجب سے بیٹی کو دیکھتی رہی پھر کہا:

”اچھا چلو اچھا کیا! خطہ تو پھر نیا ہی ہونا چاہیے؟“  
”تمہاری بیٹی نے بہت اچھا کیا ہے!“

”مگر ابو! وہ لہجی نہیں تھی مگر جب میں نے اسے بتایا کہ میرے ابو ایسے دو سوٹ لائے تھے تب اس نے قبول کیا، ابو اس میں جھوٹ تو نہیں نا، آپ دو سوٹ ہی تو لائے تھے نا؟ تو چلیے اسے پھوٹا سا جھوٹ

کہہ لیتے ہیں!“  
”نہیں بیٹی! یہ تو بہت برا کچ ہے!“.....

## خون دے کر اب تک بیس لاکھ جانیں بچانے والا ”مسیحا“



آسٹریلیا کے دسلی علاقے کے رہائشی جیمز ہیرسن گزشتہ 60 سال سے اپنے دائیں بازو سے خون کا عطیہ دے کر لاکھوں بچوں کی جانیں بچا چکے ہیں اس لیے انھیں سنہرے بازو والے آدمی کے نام سے جانا جانے لگا ہے۔ آسٹریلیوی ریڈ کراس ہلڈ سروس کی ڈائریکٹر کا کہنا ہے کہ 1967ء سے ایک ایسی بیماری نے ہاؤں کو اپنی لپیٹ میں لیا ہوا ہے جس سے ہزاروں بچے دنیا میں آنکھ کھولنے سے پہلے ہی موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔ ریڈ کراس ہلڈ سروس کی ڈائریکٹر نے ہیرسن کے خون میں اینٹی باڈیز کی دریافت کی تفصیل بتاتے ہوئے کہا کہ 1960ء میں جب ہیرسن خون عطیہ کرنے آئے تو یہ حیرت انگیز انکشاف سامنے آیا کہ ان کے خون میں ایک خاص اینٹی باڈیز موجود ہے جس کی مدد سے ڈائریکٹریا تیار کرنے میں کامیاب ہو گئے جس سے اینٹی ڈی کا نام دیا گیا اور اس کے لگنے سے حمل کے دوران حاملہ خاتون میں سس کے پیدا ہونے کو روکنے میں مدد ملتی ہے اور بچے کی جان بچ جاتی ہے۔

تمہاری بیٹی

SCANNED BY AMIR

READING  
Session  
108



## جیتی جاگتی زندگی

زندگی بے شمار رنگوں سے مزین ہے جو کہیں خوبصورت رنگ اڑے ہوئے ہے، تو کہیں محج حقائق کی اڑھنی اڑھنی ہوئے ہے۔ کہیں شیریں ہے تو کہیں حکیم، کہیں ہنسی ہے تو کہیں آنسو۔ کہیں دھوپ ہے تو کہیں چھاؤں، کہیں سندھ کے

شکاف پانی کے جھسی ہے تو کہیں کچھ میں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں قوس قزح کے رنگ ہیں۔ کبھی دلوں کی رات جھسی گئی ہے۔ کبھی خواب گئی ہے، کبھی سراب گئی ہے، کبھی خار دار جھاڑیاں تو کبھی شبنم کے قطرے کی مانند گئی ہے۔ زندگی عذاب مسلسل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے، زندگی ہر رنگ میں ہے، ہر طرف ٹھنکھیں ماری ہے، کہانی کے صفحات کی طرح بکھری پڑی ہے....

کسی منظر نے کیا خوب کہا ہے کہ "انسان تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی انسان سے زیادہ سخت ہوتی ہے، انسان سختی دے کے امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے۔" انسان زندگی کے تشبیہ و فراہ سے دسے بڑے سبق سیکھتا ہے۔ زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہر گزرتے لمحے کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حادثے ان کے تاجح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے ماضی میں راٹھا ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر وں کھول کر ہنستا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔

اب تک زندگی ان وقت کہانیاں تخلیق کر چکی ہیں، ان میں سے کچھ ہم صفحہ قرطاس پر منتقل کر رہے ہیں۔

### مہر و جہل

میں ایک بہت معمولی شکل و صورت مائل بہ سیاہ رنگت رکھنے والی لڑکی ہوں۔ ایک بہن ہے لیکن وہ نہ ہونے کے برابر، کیونکہ زویا ہادی کی شادی دعنی میں مقیم ہمارے دور کے رشتہ داروں میں ہوئی تھی۔ شروع شروع میں سال دو سال میں ایک آدھ مرتبہ وہ پاکستان آئیں اور پھر وہ ہمیں تقریباً بھول گئیں۔

میں کیونکہ خوبصورتی کے معیار پر پوری نہ اترتی تھی لہذا ہا ہر کی تفریحات میرے لیے نہ ہونے کے برابر تھیں۔ کیونکہ میں یہ برداشت نہیں کر سکتی تھی کہ مجھے انگوڑ کیا جائے، لہذا میری مثال بالکل اسی طرح تھی جیسے کہ کبوترلی کے خوف سے آنکھیں بند

کر کے سمجھتا ہے کہ میں محفوظ ہوں۔ دنیا والوں کی نظر سے چھٹا بڑا مشکل کام ہوتا ہے ہر کوئی ہر شے کو اپنی نظروں سے اپنے طریقے سے دیکھتا ہے۔

میں اکثر اپنے آپ سے الجھ جاتی کہ آخر کیوں اللہ تعالیٰ نے مجھے بد صورت بنایا....؟ کیا ہو جاتا اللہ تعالیٰ جو مجھے ذرا اچھا رنگ و روپ دے دیتا لیکن نہیں.... آئینہ میری ہنسی اڑا رہا ہوتا۔ گنا کہ ساری دنیا مجھ پر ہنس رہی ہے۔ میرا سر گھوم جاتا اور میں.... جیسے آنسو کیا جانا پسند نہ تھا اپنی ذات میں خود ہی مقید ہو جاتی۔

میں نے میٹرک کے بعد انٹر.... اور بی اے کے اجزام پرائیوٹ دیے تھے اب میں وہ تھلی



آنسو گر کر میرے رخساروں پر آگئے تھے مگر میں کیا کر سکتی تھی دل ہی دل میں دنیا سے شکوہ کئی تھی۔

”کیا مجھ جیسی لڑکیوں پر شادی والے دن میک اپ حرام ہوتا ہے....؟ میں نے خود تو اپنے منہ پر سائلو رنگ نہیں سجایا۔“ میرا دل چاہ رہا تھا کہ اسی وقت اسٹیج چھوڑ کر کہیں بھاگ جاؤں اور اپنے آپ کو دنیا کی نظر سے چھپالوں لیکن کیا کرتی مجبوراً بیٹھی یہ سوچ رہی تھی کہ جانے یاسر کا میرے ساتھ رویہ کیا ہو گا۔

اور پھر خدا خدا کر کے رخصتی عمل میں آئی تھی۔

یاسر بہت اچھا شوہر ثابت ہو رہا تھا۔

میری اور یاسر کی شادی ہوئے ایک مہینہ پلک جھپکتے خوشیوں کا جھولا جھولتے گزر گیا۔ ایک شام میں بہت چاہو سے تیار ہو کر بیٹھی تھی۔ میرا اور یاسر کا پردگرم امی کے گھر جانے اور رات کا کھانا وہیں کھانے کا تھا۔

”غزالہ میری بات غور سے سنو۔“ امی کے گھر روانگی سے پہلے یاسر نے مجھے اپنے پاس بٹھاتے ہوئے کہا تھا۔

”ہماری شادی سے پہلے تمہارے ابو نے مجھ سے وعدہ کیا تھا کہ وہ مجھے بزنس کے لیے پندرہ لاکھ روپے کیش دیں گے۔ اب شادی کو ایک ماہ ہو چکا ہے لیکن تمہارے ابو نے اب تک اپنا وعدہ پورا نہیں کیا۔ یہ کوئی اچھی بات نہیں، میری اور تمہاری شادی کی بنیاد....“

میری سماعتوں میں بس خوفناک دھماکے ہو رہے تھے۔ میرا دل کسی غزاں رسیدہ پتے کی طرح لرز رہا

سلسلہ بھی منقطع کیے بیٹھی تھی، احساس کتری کا نامور میرے سینے میں پل رہا تھا۔

کہتے ہیں کہ قسمت جب مہربان ہوتی ہے تو ہاتھوں میں بھی پھول کھل جاتے ہیں۔ مجھ پر بھی قسمت مہربان ہونے والی تھی۔ میرے لیے ایک وجیہہ نوجوان یاسر کا رشتہ آیا تو میری خوشی کا کوئی ٹھکانہ نہ تھا۔ یہ رشتہ اس کی خالہ لائی تھیں۔ یاسر کے ماں باپ لاہور میں رہتے تھے لیکن اسے روزگار کمپیٹ کر شہر قائد لے آیا تھا۔ وہ خوبصورت وجیہہ نوجوان تھا۔

شادی کی تیاری شروع ہو گئی۔ میں نے بڑے جذبے سے نکاح سے ایک ہفتہ قبل اپنی ڈائری کھولی تھی، اپنی اس ہزاروں میں بہت زیادہ دکھ یا بہت زیادہ خوشی کے موقع پر ہی یاد کرتی تھی۔ بڑے چاچے سے میں نے اپنی ڈائری میں دیگر یادداشتوں کے ساتھ یہ بھی لکھا تھا کہ مجھے حادثوں نے سجا سجا کر بہت حسنین بتادیا۔

شادی کی تقریب کا انعقاد بہت اعلیٰ پیمانے پر کیا گیا تھا۔ زویا کو بھی دعوت نامہ بھیجا گیا لیکن اس نے معروفیت کا بہانہ بنا کر اپنی سنگدلی کا ثبوت دیا تھا۔ یہ بات میں نے بہت محسوس کی تھی لیکن کسی سے کیا کہتی.... شادی والے دن۔ بیوٹی پارلر دائیوں نے بہت محنت کے ساتھ، مجھے ایک اچھی خاصی قبول صورت دلہن کا روپ دے دیا تھا۔ پھر بھی عورتوں کی زبان سے سنگ باری جاری تھی۔

”ارے بھیا پارلر والے تو شکل ہی بدل دیتے ہیں۔ دیکھو تو بھلا یہ نیمہ کی لڑکی تو بالکل ہی کلوٹی تھی۔ آج دیکھو کیسی گوری چنی دکھ رہی ہے۔“ دو





اگر آپ کو ....

مضمون نگاری یا کہانی نویسی

کا شوق ہے اور اب تک آپ کو اپنی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع نہیں مل سکا ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے لیے قلم اٹھائیے .... یہ خیال رہے کہ موضوع اور تحریر حسن ایسا ہو جس میں قارئین دلچسپی محسوس کریں۔ آپ طبع زاد تحریروں کے علاوہ تراجم بھی ارسال کر سکتے ہیں۔ ترجمہ کی صورت میں اصل مواد کی فوٹو اسٹیٹ کاپی منسلک کرنا ضروری ہے۔ مضمون کاغذ کے ایک طرف اور سطر چھوڑ کر خوشخط لکھا جائے۔ مضمون کی نقل اپنے پاس محفوظ رکھیں کیونکہ اشاعت یا عدم اشاعت دونوں صورتوں میں مسودہ واپس نہیں کیا جاتا۔

قلم اٹھائیے .... اور اپنے تعمیری خیالات کو تحریر کی زبان دیجئے۔ تحریر کی اصلاح اور نوک پک سنو اور ادارہ کی ذمہ داری ہے۔



شعبہ مضامین  
روحانی ڈائجسٹ،

D.1/7-1 ناظم آباد۔ کراچی

فون: 36685468-36606349

roohanidigest@yahoo.com  
facebook.com/roohanidigest  
www.roohanidigest.net



111

SCANNED BY AMIR

تھا۔ مجھے کچھ خبر نہیں تھی کہ یا سر نے اپنی بات کہاں اور کیسے ختم کی تھی۔

میں گھر میں ابو امی سے، اپنے شادی والے سودے کے خلاف لڑی تھی اور یہ سودا مکمل کرنے کی صورت اپنی جان دینے کی حرام موت مر جانے کی دھمکی دی تھی۔ ابابور لماں نے مجھے بہت سمجھایا تھا، منت کی تھی۔ روئے تھے لیکن میں نہ مانی تھی۔ یا سر نے بھی پہلے پیار سے سمجھایا تھا۔ پھر سنجیدگی سے اور آخر میں شدید غصے کے عالم میں دھمکی سے لیکن میں نہ مانی تھی اور آخر کار اپنے ہاتھ میں طلاق کے کاغذات لیے اپنے ماں باپ کے گھر اس ماں اور انا کے ساتھ آگئی تھی کہ .... میں زندگی کے بازار میں فروخت ہونے والی کوئی شے نہیں، ایک جیتی جاگتی، باشعور اپنے فیصلے خود کرنے والی۔

ایک عرصہ ہو گیا ہے جو میں نے چپ اور خاموشی کو اپنی سہیلی بنا لیا ہے۔ ایسے میں نہ جانے کیسے بھارنے میرے جسم کا دامن یوں تمام لیا ہے کہ جیسے جان لے کر ہی میری جان چھوڑے گا۔ آج بھی میں بہت دنوں بعد بھار کچھ کم ہونے پر بستر سے اٹھی تھی اور اپنی الماری صاف کر رہی تھی کہ امی آگئیں۔

امی اور ابو میرے لیے بہت پریشان ہیں۔ ڈاکٹروں کے علاج کے ساتھ ساتھ روحانی علاج بھی جاری ہے۔ سب کہتے ہیں میں بہت جلد ٹھیک ہو جاؤں گی لیکن میں ایسا نہیں سمجھتی، آپ خود سوچیں اور بتائیں بھلا کوئی مجھ صبح دل اور صبح کے ساتھ بھی جی سکتا ہے ....؟ ہاں! عمر پوری کرنا ایک الگ بات ہے جو میں بس گزار رہی ہوں۔



2015  
READING  
Section





# اپنا بزنس کیسے شروع کریں؟

منصوبہ بندی

بزنس کے آغاز سے قبل آپ کو کچھ وقت صرف کر کے منصوبہ بندی کرنا ہوگی اور یہ طے کرنا ہوگا کہ آپ کس شے کا بزنس کرنا چاہتی ہیں۔ ایسا کوئی ہنر جس میں آپ ماہر ہوں جیسے مٹائی، اچھڑائی یا پاپڑ بنانا یا چھتنگ یا سلائی یا جیولری یا ڈرائنگ وغیرہ۔ بزنس کے ان شعبوں کی ایک فہرست بتائیں جن کو اپنانے کا ارادہ ہو۔ پھر ایسے لوگوں سے رابطہ کریں جو ان شعبوں کے ماہر ہوں اور ان سے اس بزنس

معلومات حاصل کریں اس طرح آپ اپنی فہرست رفتہ رفتہ مختصر کرتی چلی جائیں گی۔

اپنی مصنوعات فروخت کرنے سے قبل مارکیٹ کا سروے کریں۔ آپ کی مصنوعات خریدنے والوں کی تعداد کتنی ہے....؟ کتنے لوگ کوئی خاص نام کی مصنوعات خریدتے ہیں آپ کی تیار کردہ مصنوعات دوسروں سے کس طرح مقابلہ کر سکیں گی....؟

دستاویز پر دستخط کرنا

اس بات کا ضرور خیال رکھیں کہ کسی بھی کاغذ پر دستخط کرنے سے قبل اسے اچھی طرح پڑھ لیں ہو سکتا

اکثر خواتین گھر میں مصروفیت نہ ہونے کی وجہ سے پوریت میں جکڑا ہو جاتی ہیں۔

شمالک ہر وقت بور ہوتی رہتی تھی۔ ابھی اس کی شادی کو مشکل سے چھ ماہ گزرے تھے۔ اس کا شوہر صبح سویرے کام پر چلا جاتا تھا۔ گھر کے تمام کاموں سے فارغ ہو جانے کے بعد شمالک کے پاس کافی وقت بچتا تھا جس کا اس کے پاس کوئی مصروف نہیں تھا اور فارغ وقت گزارنا اس کے لیے مشکل ہو جاتا تھا۔ پھر اس نے جلدوں میں موتی اور دوسری اشیاء پر دیکر اپنی جیولری خود بنانا شروع کر دی اور اپنی دوستوں کو

بھی اپنی جیولری تحفہ دینے لگی۔ رفتہ رفتہ اس کی سہیلیاں اور رشتہ دار مختلف تقریبات میں شمالک کی پہنی ہوئی جیولری کو پسند کرنے لگیں اور انہوں نے بھی ایسی جیولری بنوانے کی فرمائش شروع کر دی۔ شمالک نے اپنی جیولری کو ٹیٹ کے ذریعے بھی لوگوں تک پہنچایا۔

آج شمالک کا مصنوعی جیولری کا بہت اچھا بزنس ہے۔ چھوٹے پیمانے پر گھریلو بزنس کے آغاز کے بہت سے فوائد ہیں۔ خاندان کی آمدنی میں اضافے کے لیے علاوہ یہ بزنس انسان کے اندر خود اعتمادی پیدا کرتا ہے اور خود محکمی کا احساس جنم دیتا ہے۔



SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



## آرڈرز لینا

آپ ہی آرڈرز قبول کریں جن کے بدلے میں آپ کو یقین ہے کہ پورا کر سکتی ہیں۔ سلاخ میں آکر بڑے آرڈرز قبول نہ کریں کیونکہ ہو سکتا ہے کہ آپ انہیں پورا نہ کر سکیں یا معیار گھٹانے کی ضرورت پڑ جائے۔ آرڈرز قبول کرتے وقت خطی رقم ضرور لیا کریں کیونکہ اگر گاہک بعد میں نہ آئے تو آپ کو زیادہ نقصان برداشت نہ کرنا پڑے۔ اس کے ساتھ یہ بات بھی سمجھ لیں کہ آپ ہر شخص کو خوش نہیں رکھ سکتیں۔

لوگوں کے ذوق اور پسند مختلف ہوتی ہیں جو شے ایک شخص کو خوبصورت معلوم ہوتی ہے ہو سکتا ہے کہ کسی دوسرے کو وہ زیادہ اچھی نہ لگے اس لیے اگر آپ مثال کے طور پر ساڑھیاں یا لینن فروخت کر رہی ہیں تو ان میں بہت سی دھانکی رکھیں تاکہ ہر شخص کے ذوق کی تسکین ہو سکے۔ ایک ہی شے کو مختلف لوگ مختلف نظروں سے دیکھتے ہیں۔ بہت سے لوگ مصنوعات کی پیکٹنگ کو بہت زیادہ اہمیت دیتے ہیں جبکہ بعض لوگ دوسرے شے کے معیار سے غرض رکھتے ہیں۔

گاہک کا خوش دلی

سے استقبال کریں

اپنی مصنوعات کو مسکراہٹ اور خوش دلی کے ساتھ فروخت کرنا اور گاہک کی ضروریات کو سمجھنا اور اس میں دلچسپی لینا۔ یہ ایسی باتیں ہیں جن کے باعث گاہک آپ کے پاس بار بار آئے گا۔

ایک کہادت ہے کہ ہمیشہ مسکراتے رہیں اس میں آپ کا کچھ خرچ نہیں ہوتا بلکہ حقیقت یہ ہے کہ اس سے آپ کو بہت کچھ حاصل ہو جاتا ہے۔



ہے کہ اس کے اندر ایسی کوئی خاص بات ہو جو ان کی نظر سے نہ گزری ہو۔ دستخط کرنے کے بعد اس کے چمے خارج ہونے کی بھی عادت ڈالیں۔

کم سرمائے سے آغاز کریں

کسی بھی ایسے بزنس میں نہ جائیں جہاں بہت زیادہ سرمایہ کاری کی ضرورت ہو اور نہ ہی بہت زیادہ قرض لیں کیونکہ بزنس میں خسارہ ہونے کی صورت میں آپ سخت مشکل میں گرفتار ہو سکتی ہیں۔

معیار برقرار رکھنا

کسی بھی بزنس میں سب سے زیادہ اہم کھتہ اسے شروع کرنا نہیں بلکہ اس کی خوبی اور تعداد کے معیار کا برقرار رکھنا ہے۔ اس سلسلے میں آپ اپنے کو کسی گاہک کی جگہ تصور کریں۔ اگر آپ کسی مصنوعات کا معیار گرا تو وہ کیسے تو کیا کریں گی....؟

آپ فوراً اسے تبدیل کر کے کسی اور کمپنی کی شے خریدنے لگیں گی۔ آج کے مقابلے کی دنیا میں گاہک کے لیے بہت سے راستے کھلے ہوئے ہیں۔

اگر کوئی شخص ایک کمپنی کے پاپر پسند نہیں کرتا تو وہ دوسری کمپنی کے خرید لے گا اس لیے یہ بات اہم ہے کہ پہلی ہی مرتبہ میں گاہک کی توجہ اپنی مصنوعات کی طرف مبذول کرالیں اور پھر اسے برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ اپنی مصنوعات کا معیار برقرار رکھیں گی تو اس کی بہت جلد شہرت ہو جائے گی۔

ہر بزنس ایک سہجے کی مانند ہوتا ہے اس کی جسے مزید فہم سے پرورش کی جاتی ہے سہجے کی طرح وہ بھی ماؤں مات نہیں بڑھ سکتا اس لیے کسی سہجے کی توقع نہ کریں۔

آپ کی مصنوعات اور سروسز جتنی زیادہ منفرد ہوں گی اتنی جلدی آپ کی شہرت ہوگی اور بزنس بڑھے گا۔



# بچوں میں اعتماد پیدا کریں

تقدیر سے نتیجتاً تصادم کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس صورتحال سے بچے کے لیے والدین کو بچے کی پیدائش کے فوری بعد سے شعوری و ششیش شروع کر دینا چاہیے تاکہ بچہ زندگی کے ہر موڑ کا سامنا اعتماد سے کر سکے۔ بچے میں اعتماد کی کمی اس کی پوری شخصیت کو تباہ کر سکتی ہے۔ اس لیے والدین کو چاہیے کہ وہ بچے میں زیادہ خود اعتمادی پیدا کریں۔ اسے ترغیب دیں کہ وہ اپنے آپ کو منوائے۔

انتہائی چھوٹے بچے مثلاً چھ ماہ سے دوڑھائی سال

کے بچوں کو سمجھانا بہت مشکل ہے۔ ایسے بچے اپنی ناکامی کا اظہار رو کر کرتے ہیں۔ وہ آپ کی چند منٹ کی مصروفیت کو بھی برداشت نہیں کر سکتے۔ کیا آپ کسی دوڑھائی سالہ بچے کو یہ کہہ کر مطمئن کر سکتی ہیں کہ بس پانچ منٹ ٹھہرو میں کپڑے استری کر کے ابھی آتی ہوں....؟

یہ بچے چونکہ سمجھدار اور پختہ ذہن کے مالک نہیں ہوتے اس لیے ان کے آگے آپ کے دلائل بے کار ہیں۔ انہیں صرف عملی

بدلتے تقاضوں نے زندگی کے ہر پہلو پر اثرات ڈالے ہیں۔ بچے بھی ان اثرات سے محفوظ نہیں ہیں۔ خاص کر شہری ماحول کے پروردہ بچے۔

دیہی معاشرے اور شہری ماحول میں پرورش پانے والے بچوں میں واضح فرق ہوتا ہے۔ دیہی معاشرے میں پرورش پانے والے بچے کو نسبتاً زیادہ آزادیاں حاصل ہوتی ہیں جبکہ شہری گھرانوں میں پلنے والے بچوں کو آسائشیں تو افریقہ میں حاصل ہوتی ہیں مگر سرگرمیوں کو محدود کرنے کے عوامل بھی شہر میں بہت زیادہ ہیں۔

ایسے گھروں میں جہاں ہر دوسری چیز کے نوٹ جانے کا خطرہ ہوتا ہے یا گھر کے سامنے مصروف سڑک ہوتی ہے اور حادثات کا ہر وقت ڈر لگتا رہتا ہے۔ گھر میں بجلی کے آلات بھی خوف کا باعث ہوتے ہیں اور انہیں دن بھر ”یہ مت کرو“ کی گردن سنا پڑتی ہے۔ یہ عوامل بھی بچوں کے ذہن پر منفی اثرات مرتب کرتے ہیں اور ان کے اندر ایک بے نام سا خوف پیدا ہونے لگتا ہے، وہ بلا جھجک قدم اٹھانے سے گریز کرتے ہیں۔

آج کل مقابلے کا رجحان زیادہ ہے۔ والدین کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کا بچہ خاندان بھر کے بچوں میں ممتاز دکھائی دے۔ اس رجحان کے زیر اثر والدین اپنے بچوں کو اچھے سے اچھے اسکول میں داخلے کی تک و دو میں لگے رہتے ہیں۔ اس کی تعلیم پر خصوصی توجہ مرکوز رہتی ہے اور اس طرح بچے پر عمر سے زیادہ ذہنی بوجھ لا دیا جاتا ہے۔ ایک جانب بچے کی بنیادی و فطری خواہشیں ہوتی ہیں اور دوسری جانب والدین کے



READING  
Section

SCANNED BY AMIR



بچوں کی پرورش میں ان کے احساسات کو پیش نظر رکھنا اس لیے بھی بہت اہم ہوتا ہے کہ اس دور میں بچوں کے گئے اثرات تمام عمر ساتھ چلتے ہیں اور اس کی شخصیت پر اثر انداز ہوتے رہتے ہیں۔ اس لیے بچے کے ساتھ گفتگو میں اس بات کا اظہار کریں کہ آپ اس کے احساسات کو بخوبی سمجھتی ہیں اور جانتی ہیں کہ آپ کا بچہ کیا چاہتا ہے۔

مثال کے طور پر اگر سیر و تفریح کے لیے چڑیا گھر جانے کا پروگرام مرتب کیا تھا اور بچہ بھی اس پروگرام سے واقف تھا مگر کسی وجہ سے یہ ارادہ ختم ہو گیا تو ظاہر ہے بچہ مایوسی میں مبتلا ہوں گے۔ اس کا تدارک یہ ہے کہ بجلی فرمت میں آپ اسے کسی نزدیکی سیر گاہ یا کسی رشتہ دار کے گھر لے جائیں تاکہ بچے کو ایک نعم البدل مل سکے۔

اسی طرح اگر آپ کا بچہ کسی وجہ سے نیست میں کہ نمبر لایا ہے تو اس سے یہ نہ کہیں کہ تم کند ذہن ہو یا غائب دماغ ہو بلکہ یہ کہنا مناسب ہو گا کہ مجھے غور ہے کہ تم نے اتنی محنت کی، تعویذی اور کرلیتے تو نمبر زیادہ آتے انشاء اللہ ایذا میں تم سب سے زیادہ نمبر لاؤ گے۔ ہاں اگر تم زیادہ نمبر لائے تو تمہیں تحفہ بھی ملے گا۔

بچوں کے لیے حوصلہ افزائی بہت ضروری ہے۔ کامیابی ناکامی وقتی صورت حال ہو سکتی ہے مگر محنت کرنا تو ان کے اپنے ہاتھ میں ہوتا ہے اسی لیے ناکامی سے آپ خود بھی ناامید نہ ہوں اور اپنا حصہ بچوں پر نہ نکالیں بلکہ ان کی حوصلہ افزائی کیجیے اور منفی جذبات پہ بھی قابو پائیے اس طرز عمل سے بچوں میں خود اعتمادی پیدا ہوئی اور وہ آگے بڑھیں گے۔



بچوں کی تعلیم

اقدام ہی مطمئن کر سکتے ہیں۔ باتوں کی بجائے متبادل راہ بھانئیں یعنی وہ پارک میں جانے کی ضد کر رہا ہے تو اسے باہر لے جا کر یا کسی سے منگوا کر آٹسکریم دے دیں۔ وہ بہل جائے گا یعنی اسے درکار شے کا متبادل دے کر ہی مطمئن کیا جاسکتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ ہدایتیں بھی دیتی رہیں مگر لہجہ پیار بھرا ہو۔ اس طرح وہ آپ کی ہدایت کو ذہن نشین کرنے کی کوشش کرے گا۔ اسے یہ احساس دہے گا کہ اس کی باتوں پر توجہ دی جا رہی ہے۔

اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ وضاحتیں دینے سے بہتر ہے کہ خاموش رہیں۔ بچے کے سامنے پیشکش اس کی بات پوری طرح سے سنیں اور اس کے خاموش ہونے کے بعد بولنا شروع کریں اور بچے کے احساسات کو اپنے الفاظ میں بیان کریں اور باتوں باتوں میں اس سے کھیلنا شروع کر دیں تاکہ اس کا دھیان کھلونوں کی طرف ہو جائے۔ کھلونے بھی جسم میں تحریک پیدا کرتے ہیں۔ وہ ان کے ساتھ کھیلتے ہوئے آگے بڑھے گا پیچھے ہٹے گا، انہیں اچھالے گا۔ اس طرح اس کی عمر کے لحاظ سے یہ ایک طرح کی ورزش ہوگی۔ جس کا فائدہ آنے والے دنوں میں اٹھائے گا۔

چار یا پانچ سال کے بچے آپ کے کیے ہوئے وعدوں کو بخوبی یاد رکھتے ہیں لہذا ناامیدی کا احساس بھی ان میں اسی شدت سے پیدا ہوتا ہے اور کافی دیر تک رہتا ہے۔ ایک پانچ سالہ بچہ یہ بھی کہہ سکتا ہے کہ آپ نے مجھے بھٹے بھٹے مجھے فلاں چیز دلانے کا وعدہ کیا تھا لیکن پورا نہیں کیا۔

بچے بہت حساس ہوتے ہیں اور حالات و واقعات ان پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ اس عمر میں



# صحت معارف کی



آج دنیا بھر میں ہزاروں متبادل طریقہ ہائے علاج موجود ہیں۔ ان میں رنگ، روشنی، موسیقی، سانس، مقناطیس، پتھر و جواہرات، پانی، خوشبو، جراثیم، جلی بولیوں سے علاج وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ یوگا، ریکی، مراقبہ، انکو پیچر، انکو پریشر، ریلیکسولوجی، پیسو تھراپی، شیاٹسو، ایکنڈو، کھٹیک، آکروبیٹ، فینگ شوئی، ٹائی چی، آرٹھیڈیولوجی، کاسٹیسولوجی، مساج، کی کوئنگ وغیرہ بھی متبادل طریقہ علاج میں شامل ہیں۔

## فینگ شوئی لاٹریٹری Feng Shui 風水

فینگ شوئی ایک قدیم سائنس ہے۔ اس کا تعلق چین سے ہے۔ فینگ شوئی کے ذریعے تزئین و آرائش میں معمولی تبدیلی سے فطرت کے اصول آپ کے گھریلو کی جگہ میں روبہ عمل ہو سکتے ہیں۔ اس سے ذہنی یکسوئی کے ساتھ ساتھ آمدنی میں بھی نمایاں اضافہ ہو سکتا ہے۔ روحانی ڈائجسٹ کے قارئین کے لیے ان صفحات پر چین کے معروف طریقے فینگ شوئی پر ایک تحریر۔



READING  
Section

SCANNED BY AMIR



فلاں جگہ سے لی تھی۔ اسے ڈالر کی تھی۔ اسے فلاں  
شکاری نے شکار کیا تھا وغیرہ وغیرہ۔ انھوں نے ہماری  
طرف داد چاہنے والی نظروں سے دیکھا۔ ہم نے  
فینک شوئی کے قوانین کو مد نظر رکھتے ہوئے کچھ کہنا  
چاہا مگر جیسے ہی لب بلب ان کے پیچھے وہی دیوار پر نقل  
دو شکاری بندو قوں نے فل اسٹاپ لگا دیا اور ہم صرف  
مسکرا کر رہ گئے۔ بہر حال ان سے ملاقات خاصی  
دلچسپ رہی۔ اس دوران فینک شوئی پر بھی کافی گفتگو  
ہوئی۔ جس میں کچھ انہیں سمجھ آئی  
اور کچھ نہیں۔

شاپینہ جمیل

پر لگی ایک مرے ہوئے چیتے کی  
کمال کی طرف اشارہ کیا۔ یہ میں نے

اس دلچسپ ملاقات کے بعد ہم  
نے سوچا کہ آپ کو چند چھوٹی چھوٹی  
باتوں اور آرائشی ٹھانٹوں سے آگاہ کیا  
جائے جو بظاہر تو معمولی ہیں اور دیکھنے  
میں خوبصورت بھی لگتے ہیں مگر ان کے  
اثرات مثبت نہیں ہوتے۔ اس لئے آج  
کی قسط میں ہم بات کرتے ہیں ان  
چیزوں کی جو فینک شوئی کے لحاظ سے  
بڑی غلطیوں میں شمار ہوتی ہیں۔

آئیے ان پر غلطیوں پر روشنی  
ڈالتے ہیں اور ساتھ ساتھ ان کا حل بھی  
آپ کو بتاتے ہیں۔

## 1۔ جنگلی جانوروں کی تصویر

فینک شوئی کے ماہرین کے مطابق  
رہائشی مکانات میں جنگلی جانوروں کے  
مجسمے نہیں رکھنے چاہئیں۔ جنگلی اور

جنگلی جانوروں کی تصویریں اور مجسمے ماحول میں وحشت پیدا کرتے  
ہیں، ان سے خارج ہونے والی توانائیاں جی کے متوازن بہاؤ و متاثر  
کرتی ہیں۔

مقامی حکومت



کہ شیشے یا آئینے کمروں میں لگانے سے جتنا ممکن ہو اجتناب کیجئے۔ اب اگر دو آئینے سامنے کی دیواروں کو شیشوں سے سجایا جائے تو یہ فینک شوئی کبھی بھی اس کی حوصلہ افزائی نہیں کرے گی۔

دو آئینوں کا آئینے سامنے لگے ہونا توانائی کی بہاؤ کو بری طرح متاثر کرتا ہے۔ اور اس سمت کی توانائی ایک طرح سے پھنس کر رہ جاتی ہے۔ اس کا نتیجہ میں غصہ، ڈپریشن اور طبیعت میں سستی کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ مواقع نائن ہو جاتے ہیں اور معاشی پریشانیوں کا بھی سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

### 3۔ تنگ اور اندھیری راہداری

اگر آپ کی راہداریوں میں یا کوریڈور میں اندھیرا ہے تو فینک شوئی کے ماہرین اسے ایک سنگین نفسی مانتے ہیں۔ راہداریاں .... جی ہاں آپ کے داخلی دروازے سے آپ کے گھر کے اندر تک راستہ، گھر کے کمروں کے درمیان کے راستے۔ ہم نے آپ کو پہلے بھی بتایا تھا کہ یہ آپ کے گھر یا آفس کی رنگوں کی حیثیت رکھتے ہیں۔ جس طرح انسانی جسم میں خون رگوں کے ذریعے سفر کرتا ہے اور ضروری غذائی

خود بخوار جانوروں کا احساس ماحول میں دہشت اور خوف پیدا کرتا ہے۔ ساتھ ہی باہمی تعلقات میں رنجش کا باعث بھی بنتا ہے۔

ان مجسموں سے خارج ہونے والی توانائیاں جی کے متوازن بہاؤ کو متاثر کرتی ہیں۔ اس لئے اگر آپ شکار کے شوقین ہیں تو بہتر ہو گا کہ یہ شوق جنگلی ہی میں پورا کیجئے مجسموں کے ذریعے اس کا اظہار اپنے گھر میں نہ کیجئے۔

### 2۔ شیشوں کا آئینے سامنے آویزاں ہونا

لینک شوئی کے قوانین میں شیشے اور آئینے ایک بہت ہی حساس موضوع ہے۔ وہ چاہے آپ کی ڈریسنگ نیمبل کے ہوں یا پھر آرٹس کے لئے لگائے گئے ہوں۔ ان شیشوں کی جگہ اور پوزیشن بہت زیادہ حساس سمجھی جاتی ہے۔ جیسا کہ ہم پہلے بھی بتا چکے ہیں



دو آئینوں کا آئینے سامنے لگے ہونا اور راہداری میں اندھیرا، کاٹھ کبڈا اور غیر ضروری سامان رکھنا، توانائی کی بہاؤ کو بری طرح متاثر کرتا ہے





دیواروں میں پڑی دراڑیں اور نکاسی آب کی لائنوں سے رستے والا معاشی توانائی پر اچھا اثرات مرتب نہیں کرتا۔

اجزاء کی ترسیل کا کام ہوتا ہے اسی طرح یہ راہداریاں بھی توانائیوں کے مناسب بہاؤ اور ایک سمت سے دوسری سمت میں دور کرتی مختلف خواص کی حامل توانائیوں کے توازن کی مناسب ترسیل اور ہم آہنگی کا کام سر انجام دیتی ہیں۔ راہداری میں اندھیرا بن لہروں کے دباؤ میں اضافہ کرتا ہے۔ اس سے عدم توازن پیدا ہوتا ہے۔ آپ کا کاٹھ کھڑا یا ڈسٹ بن وغیرہ کا راہداریوں میں رکھنا بھی منفی توانائی کا سبب ہوتا ہے۔ فیسک شوئی کے ماہرین کے مطابق

اکھڑتا جاتا ہے مگر ان چیزوں کو یا تو معمولی سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے یا پھر اخراجات کی طویل قطار میں ان کا نمبر آخری ہوتا ہے۔ کبھی کبھی تو ہوتا ہی نہیں۔ فیسک شوئی کے قوانین کہتے ہیں کہ دیواروں میں پڑی دراڑیں اور نکاسی آب کی لائنوں سے رستے والا پانی شات توانائی کو تحریک دیتا ہے جو آپ کی معاشی توانائی پر اچھا اثرات مرتب نہیں کرتا۔

راہداریوں میں اندھیرا نہیں ہونا چاہیے۔ یہ ضروری ہے کہ راہداریوں کو بھی اتنی ہی اہمیت دی جائے جتنی کمروں اور دیگر جگہوں کو دی جاتی ہے۔

جن عذرتوں کے کوریڈورز یا چھوٹی چھوٹی راہداریوں میں اندھیرا پایا جاتا ہو اور صفائی کا فقدان ہو وہاں کے باسیوں میں اکثر ایک انجانے خوف کا احساس غالب رہتا ہے۔ ایسی جگہوں پر یینگ Yang لہروں کی کمی ڈپریشن، سستی کاٹلی اور دیگر امور میں عدم دلچسپی کا باعث بنتی ہے۔

#### 4۔ دیواروں پر دراڑیں اور پانی کی نکاسی

اس کے لئے ضروری ہے کہ اپنے گھر کے کونوں کو غور سے دیکھئے۔ اگر دیواریں بوسیدہ ہو رہی ہیں، پلستر اکھڑ رہا ہے تو انہیں نظر انداز مت کیجئے۔ جس حد تک ہو سکے اسے ہموار رکھئے۔ مرمت کروائیے۔ کیونکہ یہ آپ کی خوشحالی اور صحت مند زندگی کے لئے بہت ضروری ہے۔

دیکھا گیا ہے کہ مخصوص مواقعوں پر ہی گھر کی صفائی ستمرائی، رنگ و روغن اور نوٹ پھوٹ کی مرمت کا کام کروایا جاتا ہے۔ اور جب تک وہ خاص موقع میسر نہ آئے نوئی ہوئی سیورج لائنیں نوئی رہتی ہے۔ نلکے کا پانی رستا رہتا ہے۔ دیواروں میں پڑی دراڑیں گہری تر ہوتی جاتی ہیں، حد یہ کہ پلستر بھی

#### 5۔ آرٹ اور انٹیریئر کا انتخاب سوچ سمجھ کر

فیسک شوئی کے قوانین کہتے ہیں کہ اگر آپ پینٹنگز یا فوٹو گرائی پسند کرتے ہیں یعنی آرٹ سے

READING  
Section



مفید نہیں۔ یہ بات فینک  
شوئی کے قوانین بتاتے ہیں۔  
ٹی وی سے خارج ہونے والی  
الیکٹرو میگنیٹک ریز آپ کے  
دفاعی نظام کو بری طرح متاثر  
کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ یہ  
آپ کے خواہش کی حامل ہوتی  
ہیں اور خواب گاہ کے لئے  
ضروری تین لہروں کو غیر  
متوازن کرتی ہیں۔ جب ٹی وی  
بند ہوتا ہے تب اس کی  
اسکرین آئینے کا کام کرتی ہے  
۔ جو آپ کی توانائی کو جذب



گھر میں جنگ و جدل، اداسی اور ویرانی کی تصویر نہ لگائیں

کرتی ہے۔ فینک شوئی کے ماہرین کہتے ہیں کہ خواب  
گاہ آرام کی جگہ ہے جہاں آپ دن بھر کی تھکن  
اتارتے ہیں اور آنے والے دن کے لیے تازہ دم  
ہوتے ہیں۔

فینک شوئی ایکسپلٹ کہتے ہیں کہ خواب گاہ آرام

دلچسپی رکھتے ہیں تو یقیناً آپ ایک حساس اور  
خوبصورت دل کے مالک ہیں۔ تصاویر سے گھر کی  
آرائش میں اضافہ ہوتا ہے تو پھر کیوں ہاں اس شوق  
سے جی توانائی کے مثبت حصول کو بہتر سے بہتر بنایا  
جائے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ اپنے گھر

کے نئے ایسی تصاویر اور آرٹ کا انتخاب  
کیجئے جس سے خوشی چھلکے، محبت کا عنصر ہو۔  
اب یہ خوبصورت اور دیدہ زیب مناظر کی  
سینریز بھی ہو سکتی ہیں اور خوبصورت  
تکلیقات بھی ہو سکتی ہیں۔ جنگ و جدل یا  
خون خرابے والی یا پھر اداس، خاموش  
ویران صحراؤں والی تصاویر سے گریز کیجئے۔



نئی ویران سے خارج ہونے والی الیکٹرو میگنیٹک ریز، آپ کے  
دفاعی نظام کو بری طرح متاثر کرتی ہیں۔

7۔ بیڈروم میں ٹی۔ وی ہر گز نہیں

خواب گاہ میں ٹی وی کی موجودگی ہر گز

READING  
Section

ستمبر 2015ء

SCANNED BY AMIR





فینک شوئی اصول کے مطابق، مگن میں چوہے کے بالقابل فریج یا بنگ نہیں ہونا چاہیے

اور سکون کی ہی جگہ رہنے دیجئے اسے ٹھیکر مت بلایئے۔

ایک ہی جواب دیں گے۔ نہیں نہیں نہیں.....،  
فینک شوئی کے نزدیک یہ ایک غلطی ہے۔ آرائش  
کے لیے تازہ پھول کا استعمال کیجئے۔ جب وہ مرجھا  
جائیں تو فوراً بدلی دیجئے۔

### 8۔ آگ اور پانی آگنے سامنے

ماہرین اس کی وجہ یہ بتاتے ہیں کہ  
پلاسٹک کے یا دیگر مٹیریل کے بنے ہوئے  
تقلی پھول خوبصورت تو شاید لگتے  
ہوں مگر صرف جگہ ٹھیکرتے  
ہیں ان میں کسی طرح کی توانائی  
کا کوئی اخراج نہیں ہوتا۔ اس لئے  
بہتر ہے کہ گلدانوں میں آرائش کے لئے  
تازہ پھولوں کا استعمال کیا جائے۔



گھر چاہے چھوٹا ہو یا بڑا۔ قلیت ہو یا بنگ فریج کو  
مگن میں ہی رکھا جاتا ہے۔ صحیح ہے مگر چوہے کے  
پانگن سامنے فریج کا ہونا ایک  
غلطی ہے۔ چولہا اور فریج دو  
مختلف توانائیوں کے حامل ہیں  
جو کسی طور بھی ایک دوسرے  
سے میل نہیں کھاتیں۔

نا صرف فریج بلکہ پانی کے اسٹوریج کی  
کوئی بھی شے یعنی مٹکی، دائرہ سینسر یا پھر  
سنگ کو چوہے کے سامنے نہیں ہونا چاہیئے۔

### 6۔ سوکھے ہوئے بے جان پودے

اگر آپ کے گھر میں، صحن میں یا لان میں  
سوکھے ہوئے پودے موجود ہیں سبے جان درختوں  
کی آدمی پونی جڑیں موجود ہیں توچی توانائی کا بہاؤ متاثر  
ہو سکتا ہے۔ اس کا اثر آپ کی صحت پر اور تعلقات پر

### 10۔ آرائش کے لئے پلاسٹک کے پھول؟؟

آرائش کے لئے پلاسٹک کے پھول دیر پا ہوتے  
لیکن اس کے لیے فینک شوئی کے ماہرین

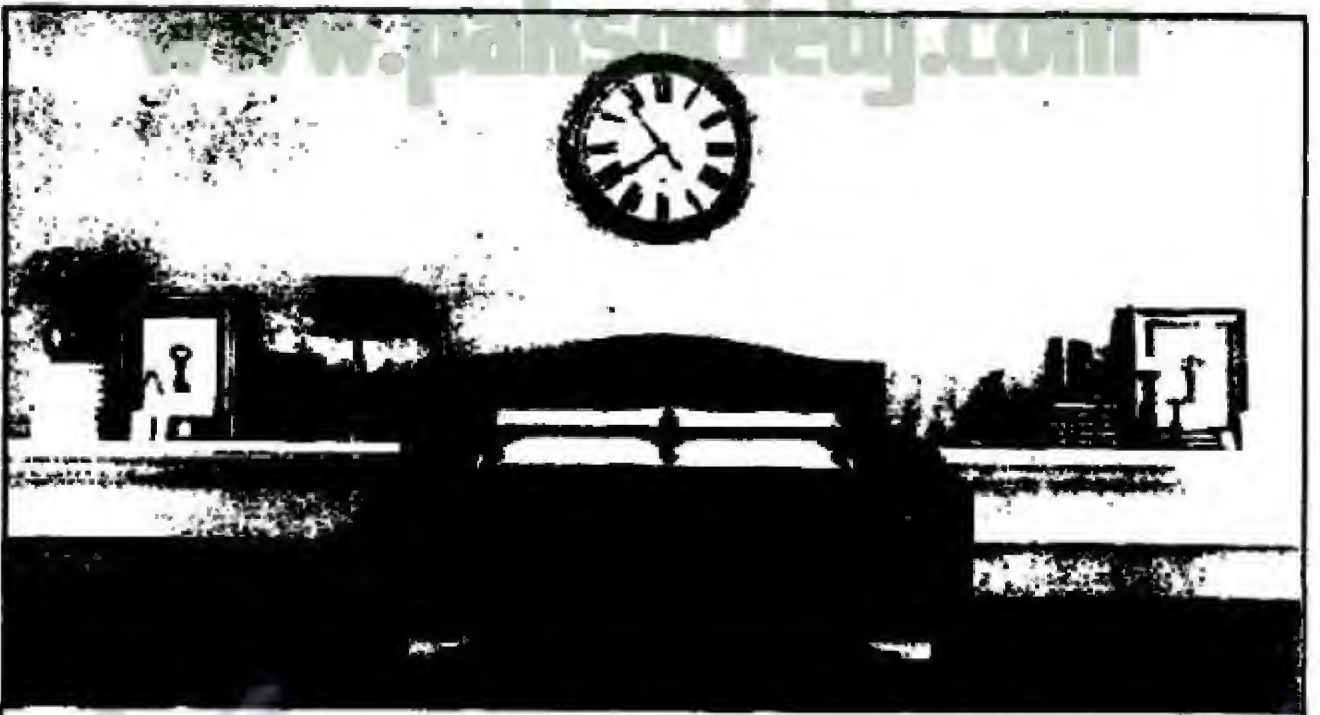
تعلقات کا بہاؤ متاثر

READING  
Section

122

SCANNED BY AMIR





فینگ شوئی وصول کے مطابق وال کلاک بیڈروم میں ہر گز نہ لگائیں

جانور گھر میں رکھنے کا شوق رکھتے ہیں ان کے لئے ہم بتائیں گے کہ فینگ شوئی کے اس حوالے سے کیا قوانین ہیں۔

نیچے دیئے گئے لنک سے مزید معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں اور ہمیں اپنے تاثرات سے بھی آگاہ کیا جاسکتا ہے۔

Facebook.com/FengShui.Pk.AIMS

(مباری ہے)



ایک معلوماتی  
اور مفید رسالہ  
ہے۔ اسے اپنے  
حلقہ احباب میں بھی  
متعارف کرائیے.....

پڑ سکتا ہے۔ فینگ شوئی کے قوانین زور دیتے ہیں کہ گھر میں لگائے جانے والے پودوں کی صحیح طور سے دیکھ بھال کی جائے۔ ان کا پوری طرح خیال رکھا جائے اور اگر بے جان، سوکھے ہوئے پودوں اور فضول جھاڑ جھنکار کو فوری طور پر صاف کیا جائے۔

### 9۔ وال کلاک کھلتا؟

اگر آپ نے ایک انتہائی بیش قیمت اور خوبصورت وال کلاک اپنی خواب گاہ میں آویزاں کی ہوئی ہے تو یہ جان لیں کہ فینگ شوئی کے قوانین اسے ایک اہم قلعی شمار کرتے ہیں۔ وال کلاک کو آپ لاؤنج میں لگا سکتے ہیں مگر خواب گاہ میں نہیں۔

تو جناب یہ وہ معمولی مگر بنیادی غلطیاں ہیں جنہیں آپ نے اپنے ذہن میں رکھنا ہے۔ جو بظاہر تو معمولی ہیں مگر ان کے اثرات معمولی نہیں ہیں۔

انشاء اللہ اگلے قسط میں ہمارے وہ دوست جو پائلٹ

2015 READING Section

123

SCANNED BY AMIR



# رات دیر سے کھانے کے نقصانات

انسان بڑھتی ہوئی سرورقیات کے باعث اپنے کھانے پینے کے اوقات ہی بھول بیٹھا ہے اور اسے جب بھی وقت ملتا ہے اس وقت کھانے کو ترجیح دیتا ہے جس کے بے شمار نقصانات ہیں لیکن خاص کر عواتین کو اس بات کا احساس نہیں ہوتا کہ بے وقت کا کھانا ان کے لیے کتنا نقصان دہ ہو سکتا ہے کیونکہ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ رات کو دیر سے کھانے کی عادت عواتین میں سنے کے کینسر کا سبب بن سکتی ہے۔

نیویارک ٹائمز میں ڈاکٹر جی کاؤ لسن  
کی تحریر اور عالیہ تحقیق سے ماخوذ



امریکن ایسوسی ایشن فار کینسر ریسرچ کی تحقیق کے مطابق رات کا کھانا جلدی کھانے اور رات میں اسٹیکس کھانے کی عادت چھوڑ دینے سے فشار خون اور شوگر لیول کم ہوتا ہے، تاہم اس کے برعکس رات کا کھانا دیر سے کھانے سے کینسر جیسا موڈی مرض لاحق ہو سکتا ہے۔

پاکستان سمیت دنیا کی 80 فیصد آبادی کو معدے کی تیزابیت اور سینے کی جھن کا مسئلہ لاحق ہے، صرف امریکہ میں 40 فیصد افراد معدے کی تیزابیت، سینے کی جھن، آواز کا بیٹھ جانا، ٹانگہ کا بہاؤ جیسی تکالیف کی شکایت کرتے نظر آتے ہیں اور اس مرض پر ہر سال ادویات کا خرچہ تقریباً 13 ارب ڈالر سے تجاوز کر جاتا ہے۔

سبلی فورنیا میں سان ڈیاگو اسکول آف میڈیسن کے طبی ماہرین نے کہا ہے کہ رات کو دیر سے کھانا کھانے اور آدمی رات کو کھانے کی عادت کو ترک کرنے سے عواتین میں سینے کے کینسر کے ہونے کے خطرے کو بھی کم کیا جاسکتا ہے۔ ماہرین نے مزید کہا ہے کہ رات کے کھانے کے دوران میں تھدیلی جیسے سادہ اور قابل عمل رویہ سے لوگوں میں صحت مند زندگی کی حوصلہ افزائی کی جاسکتی ہے۔

سینے میں تیزابیت کے امراض میں حالیہ دہائیوں میں نمایاں اضافہ ہوا ہے۔ یہی نہیں سینے کی تیزابیت، آگے چل کر السر اور کینسر تک کا باعث بن سکتی ہے۔ دستیاب ادویات سینے کی تیزابیت کو تو دور کرنے میں لپٹا کر دار ادا کرتی ہیں مگر اس تیزابیت سے سینے اور غذائی تلی میں ان عوامل کو نہیں روک پاتی جو آگے چل کر السر اور کینسر کا باعث بن سکتے ہیں۔

اس تحقیق میں ان عواتین کے لیے واضح پیغام



کی پوری بد عمل فوش کرتیں۔

آخر ان کے اس پریشان کن مرض کے لیے ہمارا کون سا عمل ذمہ دار ہے؟ .... اس کا ایک عام جواب تو یہ ہے کہ ہماری ناقص غذا، چینی اور نمک کے استعمال میں اضافہ، سافٹ ڈرنکس اور مریضین غذا میں وغیرہ .... لیکن ایک اور



اہم بات ہے جسے نظر انداز کر دیا جاتا ہے وہ ہے ہماری رات کو دیر سے کھانے کی عادت .... میں نے کہا کہ آپ کا علاج دوام میں نہیں، اس کا واحد حل اپنے غذائی معمولات کو تبدیل کرنا ہے۔ یہ سن کر وہ چلی گئیں اور ایک سال تک واپس نہیں آئیں۔

پھر جب طبعی تو کہنے لگیں کہ پہلے تو میں نے آپ کی باتوں کو احمقانہ سمجھا اور تیزابیت کے لیے دوا میں کمی تھی لیکن دو مہینے بعد ہی میرے حلق میں تکلیف شروع ہو گئی اور کھانا نگلنا تک مشکل ہو گیا، پھر میں نے آپ کے مشورے کو اپنا کر رات کے کھانے کے اوقات کو 7 بجے کے بعد کر دیا۔ چھ ماہ انہوں نے اسی معمول سے کھانا شروع کیا اور دیکھتے ہی دیکھتے ان کی دائمی تیزابیت کی شکایت رفع ہو گئی۔

جیسی کاؤسین بتاتے ہیں "گزشتہ دو دہائیوں کے دوران بیشتر لوگوں میں رات گئے دیر سے کھانے کا رجحان بڑھ گیا ہے، جن کی وجہ شاید آفس میں لیٹ اور کام کرنا۔ سورج ڈوبنے کے بعد شاپنگ یا ورزش اور دیگر سرگرمیوں کے لیے نکل جانا اور کھانا کھانے میں تاخیر کرنا ہے۔ میرے تجربے میں، تیزابیت کے سب سے اہم علاج دیر سے کھانے کی عادت کو

ہے جو کھانے کے بعد بھی رات کو سونے سے قبل اسٹیکس وغیرہ کھاتی ہیں۔ رات کے کھانے اور ان کی صبح کے ناشتے کے وقت میں جتنا زیادہ فاصلہ ہو گا اتنا ہی سینے کے کینسر کا خدشہ کم ہوتا ہے جب کہ دوسرے لفظوں میں کہا جاسکتا ہے کہ یہ ایک سادہ غذائی پلان ہے جسے اپنا کر خواتین ایک مہلک بیماری سے بچ سکتی ہیں۔

جیسی کاؤسین اپنے تجربات کے متعلق لکھتے ہیں کہ "مائی بکل ایک ریسٹوران چلاتی تھی اور اکثر علاج کے لیے میرے کلینک آتیں، اسے سینے کی جلن، تیزابیت کے ساتھ ساتھ بلغم آنے، آواز بجھ جانے، دائمی کھانسی اور ہڈیوں کی بیماری کی شکایات بھی تھیں، وہ بتاتی ہیں کہ ریسٹوران بند کرنے کے بعد صبر پکھچے پکھچے اسے رات گیزرو بج جاتے تھے، وہ کھانا کھاتی اور سو جاتی ہیں۔ ان مریضہ کے والد اور چچا کی اموات غذائی مٹی کے کینسر oesophageal Cancer سے ہوئی تھی اور اسے بھی ڈر تھا کہ کینسر وہ بھی اس میں مبتلا ہو جائے۔ ان موصوفی کا معمول تھا کہ وہ رات گئے کھانا کھاتی اور کھانے کے بعد اکثر مشروبات (شراب و سائٹ ڈنکس وغیرہ)

تیزابیت



بھی توازن پیدا ہو گا۔

ایک نئی تحقیق میں یہ بھی انکشاف ہوا ہے کہ رات دیر تک جاگنے والے افراد میں ذیابیطس اور موٹاپے کا مرض لاحق ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

ماہرین کے مطابق ایسا اس لیے

ہوتا ہے کہ کیونکہ رات کو دیر تک

جاگنے والے افراد عام طور پر رات دیر سے کھانا کھاتے ہیں اور تمباکو نوشی کے عادی ہوتے ہیں۔

یہ تو سب اچھی طرح جانتے ہیں کہ کھانے میں چکنائی کا زیادہ استعمال جسم کو فربہ کر دیتا ہے مگر طبی ماہرین نے اپنی نئی تحقیق میں کہا ہے کہ رات کو دیر سے کھانے کی عادت بھی آپ کو موٹاپے کی طرف سائل کر سکتی ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ انسان کے ہر اعضاء کا اپنا تائم نہیں ہوتا ہے۔ جگر، اشریاں، معدہ اور دیگر انسانی اعضاء ایک مخصوص وقت میں ہی اپنی بہترین کارکردگی دکھا سکتے ہیں اور انھیں بھی آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے افراد جو اپنے کھانے پینے کے اوقات کا خیال نہیں رکھتے وہ انسانی جسم کے قدرتی مینا بولنگ پکڑے نکل جاتے ہیں۔

حال ہی میں ہونے والی ایک اور تحقیق کے مطابق دیر سے کھانا کھانے کی عادت کا اثر آپ کی فینڈ پر بھی ہوتا ہے، اگر آپ رات کو دیر تک کھانا کھانے کے عادی ہیں تو فوراً اس عادت سے نجات حاصل کریں کیونکہ ہم جب رات کو دیر سے کھانا کھاتے ہیں تو

ختم کرنا ہے۔ میں نے گزشتہ 35 برسوں میں ہزاروں کیسز دیکھے ہیں اور ان میں سے اکثر مریضوں کو دواؤں کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ وہ محض غذائی عادتوں میں تبدیلی سے صحت مند ہو جاتے ہیں۔

معدے اور سینے میں تیزابیت،

دراصل بہت زیادہ ہیٹ بھر کر کھانے یا کھانا دیر سے ہضم ہونے کا نتیجہ ہے۔ ایک صحت مند نوجوان شخص میں، عام طور پر ایک معتدل کھانے کو ہضم کرنے کے لئے چند گھنٹے لگتے ہیں، جبکہ بڑی عمر میں یہ عمل اکثر تاخیر سے ہوتا ہے۔ اگر آپ رات کھانے کے بعد میٹھی ڈش (ڈزٹ) یا اسٹیکس وغیرہ کھانے کے عادی ہیں تو اس مرض کے امکان اور بڑھ جاتے ہیں۔ کیونکہ ان میں چکنائی اور کاربوہائیڈریٹس کافی مقدار میں ہوتا ہے جو ہضم کے عمل کو اور سست کر دیتا ہے۔

کھانے اور بستر پر جانے کے درمیان کم از کم تین گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیے۔ کیونکہ کھانا کھانے کے فوراً بعد ہمارے جسم میں ہاضمہ کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور تین گھنٹے کے اندر ہمارا معدہ نظام ہضم کا عمل مکمل کر چکا ہوتا ہے۔ اگر سوتے وقت بھوک لگ رہی ہو تو بسکٹ وغیرہ کھالیں۔ رات جلد کھانا کھانے کی عادت سے آپ کا معدہ صحیح طور پر غذا کو ہضم کرے گا اور ساتھ ہی آپ کے ناشتہ اور ٹیچ کے معمول میں



کہ جب ہم سونے سے قبل پانی پیتے ہیں تو چھ گھنٹے بعد ہمارے مٹانے پر بوجھ بڑا شروع ہو جاتا ہے اور ہمیں پیشاب آنے لگتا ہے۔ جس کی وجہ سے ہم چاہے جتنی بھی گہری نیند سو رہے ہوں، ہماری آنکھ کھل جاتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ سونے سے قبل ہرگز بھی چائے یا کافی کا استعمال نہیں کرنا۔ ان مشروبات میں کیٹینین پائی جاتی ہے جس کی وجہ سے ہمارا جسم چاک و چروہند ہو جاتا ہے اور نیند کم ہو جاتی ہے لہذا ان مشروبات سے اجتناب کریں۔ اگر آپ اپنے معدے کو سکون دینا چاہتے ہیں تو سونے سے قبل نیم گرم دودھ کا گلاس پی لیں جو معدے کو تقویت دے گا اور آپ کی نیند پر سکون کرے گا۔



معدے میں تیزابیت پیدا ہونے سے ہماری نیند اڑ جاتی ہے۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ اگر آپ کو پر سکون نیند کی خواہش ہے تو رات کا کھانا جلد کھا لینا چاہیے۔

برطانوی ڈاکٹر میٹ کیپ ہان کا کہنا ہے کہ رات کا کھانا شام 5 بجے کے بعد یا سونے سے کم از کم تین گھنٹے پہلے کھا لینا چاہیے۔ ان کا کہنا ہے کہ جب پیٹ میں کھانا جاتا ہے تو پھر ہمارا معدہ اسے ہضم کرنے کا عمل شروع کرتا ہے اور اس سے نیند میں خلل واقع ہوتا ہے۔ اگر آپ سونے سے تین گھنٹے قبل کھانا کھا لیں گے تو معدے کو کام کرنے کا کافی موقع ملے گا اور آپ کو پر سکون نیند آئے گی۔ اسی طرح سونے سے کم از کم دو گھنٹے قبل ہر قسم کے مشروبات بشمول پانی بھی نہیں پینا چاہیے۔ جس کی وجہ ماہرین یہ بتاتے ہیں

## سفید بال کالے کرنے کا قدرتی طریقہ

غریب صورت سیدہ چمکدار بال صحت کی نشانی ہیں اور بال کو سفید ہو جانا پریشانی کی بات ہے۔ لیکن سفید بالوں کو سیاہ



کرنے کیلئے کیمیکل سے بھرپور بازاوی مصنوعات کے استعمال سے بچنا چاہئے کیونکہ اس آسان اور سستا حل آپ کے گھر میں دستیاب ہے۔ بالوں کو سیاہ کرنے والا یہ محرب نسخہ تیار کرنے کیلئے آپ کو صرف تین چیزیں درکار ہیں یعنی لیمن کارس آٹے کا پاؤڈر اور صاف پانی۔ چار چمچ آٹے سے پاؤڈر میں دو چمچ پانی اور ایک لیمن کارس شامل کر لیں اس آمیزے کو اچھی طرح کس کر کے پیسٹ بنالیں اور تقریباً ایک گھنٹے کیلئے اسے پڑا رہنے دیں۔ اب یہ پیسٹ بالوں پر لگانے کیلئے تیار ہے۔ پیسٹ کو بالوں میں اچھی طرح لگا کر 20 سے 25 منٹ تک لگا رہنے دیں اور اس کے بعد پانی سے اچھی طرح دھو لیں۔ خیال رہے کہ صابن یا شیمپو استعمال نہ کریں اور کوشش کریں کہ اس نسخے کے استعمال کے دوران صابن یا شیمپو سے پرہیز کریں۔ پیسٹ کو بالوں کی جڑوں تک ضرور پہنچائیں۔ ہاں دھوتے وقت خیال رہے کہ آنکھیں محفوظ رہیں۔ اس پیسٹ کو ہر چار دن بعد استعمال کریں کچھ مہینوں میں آپ کے بال مکمل طور پر سیاہ ہو جائیں گے۔ جس دن پیسٹ استعمال نہ کر رہے ہوں اس دن صابن یا شیمپو استعمال کر سکتے ہیں۔ (استعمال سے پہلے کسی مستند معائنہ سے مشورہ کر لیں)

شکایتیں

READING  
128  
Section

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



## ایگزیماس..... اذیت ناک جلدی بیماری

ایگزیمابہت مہلک اور اذیت ناک اس وقت ہو سکتا ہے جب اس پر دھیان نہ دیا جائے۔ چند احتیاطی تدابیر کی مدد سے اتنا تو ہو ہی سکتا ہے کہ ایگزیماکیشدت کم سے کم ہو جائے اور یہ ایک جگہ سے دوسری جگہ پھیلنے نہ پائے۔

ایگزیمایا آج کے دور کی ایک عام جلدی بیماری بن کر رہ گئی ہے۔ اس مرض میں جلد ”سخت“ کھردی اور سوزش زدہ ہو جاتی ہے۔ یہ اصل میں جلد کی سوزش ہے جس کے سبب خشکی، خفی اور خارش پیدا ہو جاتی ہے۔

ایگزیمایا آج کے دور کی ایک عام جلدی بیماری بن کر رہ گئی ہے۔ اس مرض میں جلد ”سخت“ کھردی اور سوزش زدہ ہو جاتی ہے۔ یہ اصل میں جلد کی سوزش ہے جس کے سبب خشکی، خفی اور خارش پیدا ہو جاتی ہے۔

ایگزیمایا آج کے دور کی ایک عام جلدی بیماری بن کر رہ گئی ہے۔ اس مرض میں جلد ”سخت“ کھردی اور سوزش زدہ ہو جاتی ہے۔ یہ اصل میں جلد کی سوزش ہے جس کے سبب خشکی، خفی اور خارش پیدا ہو جاتی ہے۔

ایگزیمایا آج کے دور کی ایک عام جلدی بیماری بن کر رہ گئی ہے۔ اس مرض میں جلد ”سخت“ کھردی اور سوزش زدہ ہو جاتی ہے۔ یہ اصل میں جلد کی سوزش ہے جس کے سبب خشکی، خفی اور خارش پیدا ہو جاتی ہے۔

ایگزیمایا آج کے دور کی ایک عام جلدی بیماری بن کر رہ گئی ہے۔ اس مرض میں جلد ”سخت“ کھردی اور سوزش زدہ ہو جاتی ہے۔ یہ اصل میں جلد کی سوزش ہے جس کے سبب خشکی، خفی اور خارش پیدا ہو جاتی ہے۔

ایگزیمایا آج کے دور کی ایک عام جلدی بیماری بن کر رہ گئی ہے۔ اس مرض میں جلد ”سخت“ کھردی اور سوزش زدہ ہو جاتی ہے۔ یہ اصل میں جلد کی سوزش ہے جس کے سبب خشکی، خفی اور خارش پیدا ہو جاتی ہے۔

ایگزیمایا آج کے دور کی ایک عام جلدی بیماری بن کر رہ گئی ہے۔ اس مرض میں جلد ”سخت“ کھردی اور سوزش زدہ ہو جاتی ہے۔ یہ اصل میں جلد کی سوزش ہے جس کے سبب خشکی، خفی اور خارش پیدا ہو جاتی ہے۔



ایک ماہر جلد کا اس مرض کے بارے میں یہ کہنا ہے کہ یہ دراصل الرجی کا رد عمل ہے۔ ایگزیماکیشخصیت یہ ہے کہ اس میں جلد اکثر سوج جاتی ہے۔ سرخ ہو جاتی ہے اور خارش کرنے لگتی ہے اور کبھی کبھی جب یہ خارش حد سے زیادہ بڑھ جائے تو پھر پیسہ پڑ جاتی ہے اور پیسہ کا اخراج شروع ہو جاتا ہے۔ دوسرے بہت سے امراض



نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جلد پر خارش زدہ دھبے نمودار ہو جاتے ہیں۔ جب یہ دھبے خود سے یا خارش کرتے رہنے سے پھٹتے ہیں تو پھر اندر سے گندامواد نکلنے لگتا ہے۔ جب یہ دھبے انفیکشن میں تبدیل ہو جائیں تو شدید قسم کی تکلیف بھی پیدا ہو جاتی ہے۔

ایگزیماس مریض بے اختیار ہو کر متاثرہ حصے کو کھانے لگتا ہے۔ لیکن بہتر یہ ہے کہ کھانے سے گریز کیا جائے۔ کیونکہ اس طرح کھانے سے ایگزیماس کی صورتحال مزید خراب ہو جاتی ہے۔

ماہرین کا مشورہ ہے کہ اگر کھانے کی خواہش پر قابو پانا ناممکن ہی ہو جائے تو پھر بہتر یہ ہے کہ اپنی ہتھیلی کو بہت آہستہ آہستہ نرمی سے خارش زدہ حصے پر پھرتے رہیں اور ناشتوں سے ہرگز نہ کھاگیں۔

ایگزیماس کے دوران مریض محسوس کرتا ہے کہ اس کی جلد پہلے سے کہیں زیادہ حساس ہو گئی ہے اور بہت تیزی کے ساتھ کیمیکلز کے اثرات قبول کرنے لگی ہے۔

#### احتیاطی تدابیر

یہاں چند احتیاطی تدابیر بتائی جا رہی ہیں۔ جن پر عمل کر کے ایگزیماس کی صورتحال کو مزید خراب ہونے سے بچایا جاسکتا ہے۔

اپنے رابطے محدود کر لیں

اس بات سے آگاہ رہیں کہ کون سی چیز آپ کو راس آرہی ہے اور کون سی آپ کے لیے نقصان دہ ہے۔ بے شمار ایسی چیزیں ہو سکتی ہیں جو آپ کے لیے الرجی کا سبب بن رہی ہوں۔ جیسے صابن، آفٹر شیو، خوشبو، ڈنر جنٹ یا کوئی بھی ایسی چیز اور جب آپ کو ایک مرتب اندازہ ہو جائے تو پھر ایسی چیزوں

ہیں۔ اس کی ابتدا جلد پر نمودار ہونے والے ایک ہلکے سے دھبے سے ہوا کرتی ہے اور یہ دھبہ جلد کے کسی بھی حصے پر نمودار ہو سکتا ہے۔ یعنی ایگزیماس کہیں بھی واقع ہو سکتا ہے۔ ایگزیماس کا ایک عام سبب حساسیت کی وجہ سے کسی قسم کی الرجی ہے اور ایگزیماس کی اس قسم کو Atipic ایگزیماس کہتے ہیں۔

کبھی کبھی یہ جلد مختلف بیرونی عوامل کی وجہ سے حساس یا الرجک ہو جاتی ہے۔

جیسے کسی قسم کی دھات یا ربڑ وغیرہ۔ اگر کسی شخص کو خاصی میں کسی دھات کی وجہ سے الرجی رہی ہے تو دوبارہ جب اس دھات کی وجہ سے اس کا واسطہ پڑے گا تو وہ الرجی واپس آجائے گی۔

پلاسٹک سے الرجی ذرا کم ہی ہوا کرتی ہے۔ لیکن زیورات اور کھڑیاں وغیرہ ایگزیماس پیدا کرنے کا ایک بڑا سبب بن سکتی ہے۔

عام طور پر مختلف قسم کے کیمیکل بھی ایگزیماس کا سبب بن جاتے ہیں۔ یہ کیمیکل جلد کو سوزش زدہ کر دیتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ جلد اور کیمیکل ایک دوسرے سے براہ راست وابستہ ہو جاتے ہیں۔ جیسے کپڑے دھونے والوں کے لیے صابن ڈنر جنٹ وغیرہ۔ آٹو کا کام کرنے والوں کے لیے فیلز، انجن آئل وغیرہ۔

ان کے علاوہ ایگزیماس کی اور بھی اقسام ہیں جو مختلف اقسام کی الرجی سے ہوا کرتی ہے۔

ایگزیماس کی علامات بہت واضح ہوا کرتی ہیں۔ ابتدا کی طور پر جلد پر دھبے نمودار ہونا شروع ہو جاتے ہیں جن میں شدید خارش ہوتی ہے اس دوران جلد انتہائی خشک اور کھردری ہو جاتی ہے۔



سے پرہیز کریں۔ میں معالج ہدایات پر سختی سے عمل کریں۔

دستانیے

ایگزیمیا کے مریض کام کے دوران پلاسٹک کے ہلکے دستانے ضرور استعمال کرتے رہیں۔ خاص طور پر جب پانی سے واسطہ ہو۔ یا جب کپڑے دھوتے، برتن دھوتے یا اس قسم کا کوئی کام کرتے ہوئے دستانوں کا استعمال بہت ضروری ہے۔ دستانے اتار دینے کے بعد ہاتھوں کو تھوڑا سا وقت ضرور دیں۔ یعنی کام نہ کریں۔ اس سے پسینے کو باہر آنے کا موقع ملے گا۔ اس کے علاوہ سرد موسم میں بھی دستانے ضرور استعمال کریں۔ کیونکہ سردیوں میں جلد خشک ہو جاتی ہے اور یہ خشک جلد ایگزیمیا کے لیے انتہائی مضر ثابت ہو سکتا ہے۔

سوتلی لباس کو ترجیح دیں

اولی یا ریشمی بنوسات آپ کی جلد کو بے چین (Irritate) کر سکتے ہیں۔ بہت سے لوگ جن کی جلد حساس ہوتی ہے ان کے لیے سوتلی لباس بہت پر سکون ثابت ہوئے ہیں۔

مونسچر انڈر کا روزانہ استعمال

مونسچر انڈر آپ کی جلد کو نرم رکھتا ہے اور جلد کو پھٹنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ سادہ مونسچر انڈر بہتر ہے۔ ایسے مونسچر انڈر سے پرہیز کریں جس میں بہت زیادہ خوشبو یا کیمیکل ہوں۔ ایسا مونسچر انڈر زیادہ بہتر ہوتا ہے جو بہت چکنائی والا ہونے کے بجائے بہت کرسکی ہو۔

مونسچر انڈر کا روزانہ استعمال جلد کو خشک ہونے

اور پھٹنے سے بچاتا ہے جو سردیوں میں ایک عام سی بات ہے۔ حتیٰ کہ اگر آپ کی جلد نارمل بھی ہے تب

کوئی صابن اور زیادہ گیلا پن بھی جلد کو Irritate کر دیتا ہے۔ اس لیے ہاتھوں کو بار بار نہ دھوئیں۔

خاص طور پر جب ہاتھوں میں ایگزیمیا ہو تو اس وقت تو اور بھی احتیاط کی ضرورت ہے۔

ہاتھوں کو دھونے کے بعد یہ اطمینان کر لیں کہ آپ نے ہاتھوں کو خوب اچھی طرح خشک کر لیا ہے۔ خاص طور پر انگلیوں کے ارد گرد۔

نہاتے بسونے

نہانے کے لیے ہمیشہ نرم صابن استعمال کریں۔ پانی یا تو ٹھنڈا ہو یا پھر ہلکا گرم ہو۔ تیز گرم پانی سے نہ نہایا کریں۔ کیونکہ ایسا پانی جسم کی روغنیات کو اپنے ساتھ لے جاتا ہے اور جلد خشک ہونے لگتی ہے۔

اگر آپ صابن میں نہا رہے ہیں تو صابن میں کچھ دیر تک بیٹھے یا نیچے رہنا مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ کیونکہ اس طرح آپ کی جلد کی اوپری سطح زیادہ سے زیادہ پانی کو جذب کر کے اسے خشک ہونے سے بچاتی ہے۔

پانی کو کم از کم پندرہ بیس منٹ تک جذب ہونے دیں اور جسم کو خشک کرنے کے لیے خشک تولیہ استعمال کریں۔ لیکن بہت آہستہ آہستہ تولیہ کو جسم پر رگڑنے کی کوشش نہ کریں۔ جسم کو خشک کرنے کے فوراً بعد کوئی مونسچر انڈر استعمال کریں۔

دواؤں کا باقاعدہ استعمال

جب ایک بار ایگزیمیا شدت پکڑنے لگے تو پھر ماہرین جلد کی ہدایت پر عمل کرتے ہوئے دواؤں کا مستقل استعمال کرتے رہیں۔

ایگزیمیا کے لیے عام طور پر مرہم وغیرہ دیے جاتے ہیں جنہیں جلد پر مالش کرنا ہوتا ہے۔ اس سلسلے



کھجانے سے پرہیز کریں

بھی مونچھرازر کا استعمال کرتے رہیں۔

یہ درست ہے کہ ایگزیمیا میں خارش بہت شدید ہوتی ہے اور کھانے کی خواہش ہوا کرتی ہے۔ لیکن بہتر ہے کہ متاثرہ جگہ کو کھانے سے پرہیز کریں۔ کیونکہ کھانے سے جلد میں دراڑیں پڑ جاتی ہیں اور بیکٹیریا داخل ہو کر انفیکشن کا سبب بن جاتے ہیں۔

پریشانی سے بچیں

ایگزیمیا اس وقت شدت اختیار کر لیتا ہے جس وقت ذہنی دباؤ یا کوئی پریشانی ہو۔ لہٰذا طرز زندگی میں تبدیلی پیدا کریں۔

پسینے اور گرمی سے بچیں

بہت زیادہ گرمی اور پسینے کا بہاؤ جلد کو حساس اور خارش زدہ کر سکتا ہے۔ اسکی سرگرمیوں سے بچیں جس میں دھوپ یا حرارت کا سامنا ہو یا بہت زیادہ پسینے کے اخراج کا امکان ہو۔

دوسرے لفظوں میں گرمیوں میں زیادہ باہر نکلنے سے پرہیز کریں یا پھر اپنے کاموں کو صبح سویرے نمٹانے کی کوشش کریں۔ تاکہ دن میں دھوپ میں باہر کم سے کم نکلنا پڑے۔

جسم کو خشکی سے بچانے کے لیے پانی زیادہ سے زیادہ پیا کریں۔

## جاپان دنیا کا واحد ملک

### جہاں موٹا ہونے پر پابندی ہے۔



جاپانیوں کے متعلق کہا جاتا ہے کہ وہ موٹے نہیں ہوتے اور چاہے ہونے لگے ہوں یا جوان ہمیشہ اسمارٹ نظر آتے ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ جاپان میں 2008ء میں ایک قانون نافذ کیا گیا جس کا مقصد موٹاپے کی حوصلہ شکنی کرنا ہے مینا بولاء نامی اس قانون کے تحت چالیس سے پچھتر سال کی عمر کے تمام افراد کو ہر سال اپنی کمر کی میاٹش کروانا پڑتی ہے جن افراد کی کمری میاٹش 35.5 انچ سے زائد ہو انہیں فوری ماہرین صحت سے رابطہ کرنے کو کہا جاتا ہے۔ اگرچہ موٹاپے کے خلاف قانون

موجود ہے لیکن مقررہ حد سے زیادہ موٹا ہونے والوں کو کوئی سزا نہیں دی جاتی اور نہ ہی جرمانہ کیا جاتا ہے البتہ ان کا موٹاپا کم کرنے کے لیے بھرپور اقدامات کیے جاتے ہیں۔ بتایا گیا ہے کہ جاپان میں کسی موٹے شہری کو انفرامی طور پر آج تک کوئی سزا نہیں دی گئی لیکن جن کمپنیوں کے ملازمین مقررہ حد سے زیادہ موٹے ہوں انہیں ہینٹھ انشورنس اور دیگر فیکسوں کی مدد میں بھاری رقم دینا پڑتی ہیں۔

REALING  
Section

132

SCANNED BY AMIR



ہندی .... ہاتھوں اور پیروں کی جنن دور کرنے کے لیے مہندی کے چٹوں کو پانی میں باریک چیں کر لپ کریں۔ جنن دور ہو جائے گی۔

ہندی .... چوٹ لگنے سے ناخن سیاہ پڑ جائے یا پھپھوڑی لگ جائے تو اس پر مہند لگانے سے نیا ناخن بنتا ہے۔ اگر اس میں سرکہ بھی تھوڑا سا ملا لیا جائے تو جلد کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

ہندی .... ناخن اگر ٹیڑھا ہو جائے تو مہندی کے چتے چیں کر کھن میں ملا کر لگانے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

ہندی .... مہندی کو روغن زیتون میں ملا کر لگانے سے سر کی پھنسیاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

ہندی .... مہندی کا پھول سو گھنٹے سے گرمی سے ہونے والا سرد و دور ہو جاتا ہے۔

ہندی .... مہندی کے پھولوں کو کسی تیل یا زیتون میں ملا کر دھوپ میں رکھ کر ہلکی آنچ پر پکانے سے مہندی کا تیل تیار ہو جاتا ہے جس کی مالش سے پنوں کی اکڑن دور ہو جاتی ہے۔

ہندی .... مہندی میں چائے کی پتی یا کافی ملا کر اسے چمکی ڈال کر ہال لیں۔

مہندی کا نام سننے جن ہمارے ذہن میں شادی بیاہ یا عہد کا خیال آتا ہے۔ مہندی صرف ہاتھوں اور بالوں کو خوشنما ہی نہیں بناتی بلکہ ماہرین طب اس کے کئی طبی فوائد بتاتے ہیں۔

ہندی .... آگ سے جلے ہوئے کا بہترین علاج مہندی ہے۔

ہندی .... اگر اس کو پانی میں ملا کر غراے کیے جائیں تو منہ اور زبان کے پکے جانے میں مفید بتائی جاتی ہے۔

ہندی .... پھوڑوں اور سوزش پر اس کا لپ کرنے سے زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔

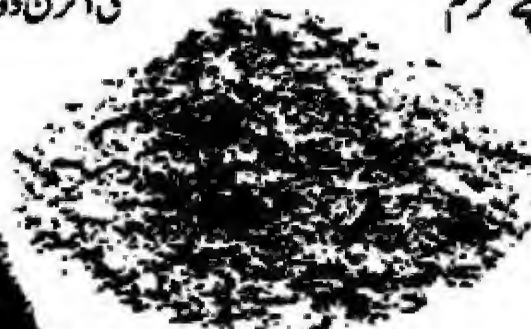
ہندی .... مہندی کو گرم کر کے موسم اور گلاب کا تیل ملا کر سینے کے اطراف اور کمر درد والے مقام پر لپ کرنے سے درد جاتا رہے گا۔

ہندی .... پیروں کے تلوں پر صبح شام مہندی لگائیں تو آنکھیں کئی بیماریوں سے محفوظ رہتی ہیں۔

ہندی .... مہندی کے چتے گرم کپڑوں میں رکھے جائیں تو ان کو کیزا نہیں لگتا۔

ہندی .... مہندی پیروں پر لگانے سے جلد نرم ہو جاتی ہے اور پتھوں کی پھنسیاں مندمل ہو جاتی ہیں۔

## ریحانہ کوثر





کٹھن ہے۔ مہندی کا خضاب بالوں کے لیے  
بہترین ہے اگر آپ کے بال جگے جھوڑے اور  
سنہری مائل ہوں تو ان کا شیڈ گہرا کر دے گی اگر  
بالوں کو جھوڑا کرنا چاہیں تو مہندی میں تھوڑی سی  
کافی ملائیں اس کے علاوہ ہلکا سنہرا چاہتی ہیں تو  
مہندی میں سلونی یا سیاہ چائے ملائیں۔



اس کے علاوہ بالوں میں کلر اور چمک  
کے لیے درج مہندی کا خضاب آپ کے  
بالوں کو مزید خوشنما کی ادا کرے گا۔

..... مہندی 200 گرام، کافی پاؤڈر ایک چھوٹا  
چمچ، انڈے کی زردی ایک عدد، سرکہ ایک بڑا چمچ۔

کافی پاؤڈر کو پانی میں ملا کر اس میں سرکہ بھی  
شامل کر لیں۔ اس

پیسٹ کو بالوں میں  
لگائیں اور دو تین  
گھنٹے لگا رہنے دیں  
بعد میں سرنیم گرم  
پانی سے دھولیں۔

..... چمچ  
پن دو رکرنے کے



لے سرسوں کا تیل حسب ضرورت آگ پر رکھیں  
اور مہندی کے سبز پتے ڈال کر جلاتے رہیں جب پتے  
جل جائیں تو چھان کر شیشی میں سنبھال کر رکھیں اور  
اس تیل کی مالش کیا کریں۔

سر میں مہندی کا مینے میں ایک یا دو مرچہ  
استعمال کرنا چاہیے۔ زیادہ استعمال بالوں کو کھردرا  
کر دیتا ہے۔

اس میں لیموں کا عرق یا سرکہ بھی شامل کر لیں۔ کرتے  
بال، خشکی سکری کے لیے بے حد مفید ہے۔

..... مریض کے نیکے میں اگر مہندی کے  
پتے رکھ دیے جائیں تو اسے جلد اور اچھی نیند  
آتی ہے۔

..... مری  
کی وجہ سے منہ آیا  
ہو تو مہندی کے پتے

اہال کر کلیاں  
کرنے سے فائدہ

ہوتا ہے۔

..... سفید  
بالوں کو سرخ کرنے کے لیے مہندی کا لپ کرنا مفید

ہوتا جاتا ہے۔

..... منہ کے چھالوں کے لیے مہندی کا لپ  
کرتے ہیں۔

..... مہندی کے پتے پانی میں جوش دے کر  
پانی کو ٹھنڈا کریں جب نیم گرم ہو جائے تو اس پانی کی  
دھار چلی ہوئی جگہ پر ڈالیں تو آرام ہو گا۔

..... مہندی بالوں کے لیے ایک بہترین میگز

READING  
Section



# کدو

\*.... جنون اور خفقان میں چینی ساتھ پکا کر کھاتا  
فائدہ مند ہوتا ہے۔

\*.... شدت پیاس کے خاتمے کے لیے کدو کا گودا  
باریک پیس کر ساتھ گرام پانی پھڑپھڑا اس میں چوبیس  
گرام مصری اور 250 گرام سادہ پانی ملائیں۔ چوبیس  
گرام کی خوراک تھوڑے تھوڑے  
وقت سے پیئے رہیں۔

\*.... سر درد میں کدو کا

تازہ گودا حسب نظام لے

کر اسے کھرنے میں باریک

پیس کر پیشانی پر پھیرنے

سے سر درد کو آرام

مل جاتا ہے۔

\*.... کدو کے رس کو لیموں میں ملا کر چہرے پر  
لگانے سے مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔

\*.... مزاج میں چڑچڑاہٹ کا خاتمہ کرتا ہے۔

\*.... تیل میں ہلا ہوا کدو وجع

المفاصل (جوزوں کا درد) کا علاج ہے۔

\*.... کدو کے بیجوں کا تیل سر کے درد کے لیے

فائدہ مند ہے۔

\*.... دانت درد کی صورت میں کدو کا گودا ساتھ

گرام لہسن بارہ گرام دونوں کو پیس کر ایک لیٹر پانی

میں ڈال کر خوب پکائیں جب آدھا رہ جائے تو نیم گرم

سے کلیاں کریں۔ دانت کے درد میں آرام آئے گا۔

\*.... بھوک کو بڑھاتا ہے۔

کدو ایک مفید  
ترکاری ہے جس میں معدہ قسم کا

Pectin ہوتا ہے۔ یہ معدہ اور ہاضمہ کے لیے

فائدہ مند بتایا جاتا ہے۔ کیمیائی اعتبار سے کدو

دوسری کئی ترکاریوں سے اس لیے بہتر ہے کیونکہ اس

میں وٹامن بی اور وٹامن سی کے

علاوہ کیمیشیم، فاسفورس،

آئرن، پوٹاشیم اور

آیوڈین جیسے عناصر

مناسب مقدار میں پائے

جاتے ہیں۔

کدو کی غذائی صلاحیت

کے بارے میں ماہرین صحت کا کہنا ہے

کہ 100 گرام کدو میں رطوبت 96.1 فیصد، چکنائی

5.1 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 2.5 فیصد، پروٹین 0.2

فیصد، ریشے 0.6 فیصد اور معدنی اجزاء 0.5 فیصد پائے

جاتے ہیں۔ اس کے 100 گرام

خور دہنی حصے میں معدنی اور حیاتی

اجزاء کا تناسب درج ذیل ہے۔

کیمیشیم بیس ملی گرام، فاسفورس دس ملی گرام،

آئرن 0.7 ملی گرام اور کچھ مقدار وٹامن بی کمپلیکس

بھی پائی جاتی ہے۔ جبکہ ایک سو گرام کدو کی غذائی

صلاحیت بارہ کیلو ریڑ ہے۔

کدو کے طبی فوائد درج ذیل ہیں۔

\*.... جسم کو مونا کرتا ہے۔



مہوش اسلم



\*.... اخراج خون کو روکنے کے لیے پوست کدو کو سایہ میں خشک کر کے خوب باریک بنیں اور برابر وزن معری ملا کر محفوظ رکھیں۔ صبح نہار منہ چھ گرام سے ایک بارہ گرام تک دودھ کی لسی یا سادہ پانی کے ساتھ دیں۔ منہ سے خون آتا ہو اس کے استعمال سے جلد بند ہو جاتا ہے۔

\*.... کم سرچ کے ساتھ پکا کر کھانے سے آنتوں کی جلن میں آفاقہ ہو گا۔

\*.... کدو کے پتوں کا جو شائدہ قبض کا اچھا علاج ہے۔

\*.... کدو کے پھل کو سرکہ میں کھل کر کے پیروں پر لگانے سے پیروں کی جلن میں آرام آتا ہے۔

\*.... تازہ کدو ایک عدد لے کر اس کے اوپر آٹے کا لپ کر کے کپڑا لپیٹ کر آگ کی خاک میں بھرتا کر لیں۔ پانی نچوڑ کر حسب طاقت بلاناغہ استعمال کرنے سے مرض حپ دق میں مفید بتایا جاتا ہے۔ غذا ہلکی اور زود ہضم استعمال کریں۔

\*.... بوڑھے اور خواتین اگر باقاعدگی سے اس کا استعمال کریں تو ہڈیاں کمزور نہ ہوں گی۔

کدو کا جوس اسہال، زیادہ مرغن غذا کے استعمال اور ڈیابیطس سے پیدا ہونے والی پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ حذر کردہ کیفیت دور کرنے کے لیے ایک گلاس کدو کے جوس میں چکنی بھر تک ملا کر پینا مفید رہتا ہے۔ کدو کا جوس گرمیوں کے موسم میں زیادہ پینے کی وجہ سے ضائع ہونے والے نمکیات کو پورا کرنے کا بہترین علاج ہے۔ اس سے نہ صرف پیاس کی شدت دور ہوتی ہے بلکہ تھکان سے بھی بچاتا ہے۔



درد کا دوا

\*.... بے خوابی کی صورت میں روغن کدو سر پر مالش کریں اور اسے پکا کر بھی کھائیں۔

\*.... کدو خشک کر کے پیس کر زخم پر لگانے سے سبب نہیں پڑتی۔

\*.... کدو کھانے سے انسانی اعصاب کو تقویت ملتی ہے۔

\*.... یرقان کی صورت میں ایک عدد کدو پر آٹے کا لپ کر کے گرم خور میں کچھ دیر رکھنے کے بعد نکال کر اس کا پانی نچوڑ کر قدرے کوزہ معری یا شہد ملا کر پلائیں اس سے جگر کی گرمی اور یرقان کو فائدہ ہوتا ہے۔

\*.... کدو حسب ضرورت تیز چاقو سے کاٹیں بنا کر سایہ میں خشک کر کے باریک بنیں لیں۔ چوبیس گرام ستو کی طرح چینی ملا کر نوش کریں۔ چند روز مسلسل استعمال کرنے سے دیرینہ قبض کا خاتمہ ہو گا۔

\*.... درد گردہ کی صورت میں کدو کا گودا باریک کر کے قدرے گرم کر کے جائے درد پر مناد کریں۔ آرام ہو گا۔

\*.... پرانے زکام میں اس کے پانی کے قطرے ناک میں ڈالتے رہیں فائدہ مند ہے۔

\*.... دماغ اور جگر کی گرمی سے نجات کے لیے کدو کا گودا ساٹھ گرام۔ الی چوبیس گرام، چینی چھتیس



کی پتھری بھی زائل ہو جاتی ہے۔  
اسے لاغر اور خون کی کمی والے  
حضرات کے لیے مفید بتایا جاتا ہے۔

یہ مفید پھل صفرا کی تعدیل  
کرتا ہے، یعنی ایسے تمام امراض میں جن کا تعلق  
گرمی اور خشکی سے ہوتا  
ہے اس کا استعمال مفید  
ہے۔ یہ امراض قلب  
کے لیے بھی مفید بتایا  
جاتا ہے۔ بانی بلنڈریش  
میں گرما فائدہ مند ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ  
بات مشاہدے سے ثابت ہو چکی  
ہے کہ گرما جسم میں موجود کئی  
غیر ضروری کیمیائی اجزاء کو نکال  
باہر کرتا ہے۔

# گرما



گرما خوش ذائقہ صحت بخش پھل  
ہے۔ اس کا مزاج حکماء کے نزدیک  
گرم اور تر ہے لیکن بعض طبیب اسے  
سرد خشک بھی کہتے ہیں۔ گرما

معدے کو تقویت  
دے کر نظام ہضم  
کو درست کرتا  
ہے۔ اس میں  
وٹامن سی اور شکر  
کے اجزاء وافر مقدار

میں ہیں۔ یہ گرم اور صالح  
خون پیدا کرتا ہے اور جسم کو  
فرپ کرتا ہے۔ ایسے تمام امراض  
میں جن کا سبب صفراء ہو، گرما  
کھانا مفید بتایا جاتا ہے۔

گرما کمزور اور مریض افراد

## نظام ہضم کو درست کرتا ہے

موجودہ کیمیائی کھادوں کے زمانے میں اگر گرما  
کو اس کے موسم میں مسلسل  
استعمال کیا جائے تو کئی بیماریوں سے  
محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

کے لیے بھی مفید ہے، اس میں موجود گلوکوز کی وافر  
مقدار سے جسم میں اس کی کمی پوری  
ہو جاتی ہے۔ جن افراد کے ہاتھ  
پاؤں میں گرمی کی وجہ سے حرارت رہتی ہو یا جن

کے باعث تکلیف ہو تو ان کے  
لیے بھی یہ پھل مفید ہے۔

یہ پیشاب آور پھل ہے،  
نظام ہضم کو بھی خشک کرتا  
ہے۔ اسے حکماء قبض کشا  
قرار دیتے ہیں۔ اس کے  
مسلسل استعمال سے گردے



ستمبر 2015ء

SCANNED BY AMIR



درج ذیل امراض میں طبی ماہرین نے گرما کو مفید بتایا ہے۔

گرما یرقان اور اس کے مابعد اثرات کو ختم کرنے کی تاثیر بھی رکھتا ہے۔ اگر یرقان کے بعد منہ کا ذائقہ ہر وقت خراب رہتا ہو، ہر وقت پیاس محسوس ہو تو ایسی کیفیت میں بھی گرما مفید پھل ہے۔ گردوں کے لیے

گرما گردوں کو تقویت دیتا ہے۔ علاوہ ازیں گردے کے زخم، ورم، خراش اور پتھری میں بھی مفید بتایا جاتا ہے۔

### بندش پیشاب

اگر کسی کو پیشاب کی بندش کا سامنا ہو یا پیشاب رک رک کر آتا ہو یا پیشاب کرنے کے بعد پیشاب کا قطرہ قطرہ ٹپکے تو ایسی صورت میں گرما کا استعمال بے حد سودمند ہے۔ بعض مریضوں کو پیشاب تیل کی مانند آتا ہے اور پیشاب کرتے وقت انہیں شدید جلن سے ساہم پڑتا ہے، ایسے لوگ گرما استعمال کریں اور اس کی افادیت سے بہرہ ور ہوں۔

### بے خواہی

نیند نہ آنا یا زیادہ دیر تک پر سکون نہ ہو سکتا آج کل کی عام بیماریاں ہیں۔ آج کے پُر آشوب، پریشانیوں سے بھرپور اور مصروف دور میں بے شد لوگ نیند کی اصل لذت سے محروم ہیں۔ نیند کی کمی بے خوابی اور نیند کے لیے نشہ آور ادویہ کی محتاجی عام ہے۔ ان عوارض کے لیے گرما استعمال کیا جائے تو بہت فائدہ ہو سکتا ہے۔ یہ پھل کا پھل ہے اور دوا کی دوا بھی۔ جو لوگ قدرتی نیند سے محروم ہیں ان کے لیے گرما کا استعمال تجویز کیا جاتا ہے۔

شکایت نامہ

### خفقان

اس مرض میں دل زور زور سے دھڑکتا ہے اور سینہ پھٹا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ بات بات پر دل کی دھڑکنیں بے قابو ہو جاتی ہیں، ایسے مریض کو گرما کا کثیر استعمال کرنا مفید بتایا جاتا ہے۔

### الرجی

الرجی سے جسم کی جلد پر کسی بھی مقام پر سرخ سرخ دانے نمودار ہو جاتے ہیں، اکثر دانوں کے بجائے چمکے پڑ جاتے ہیں یا پھر جلد کی رنگت میں فرق آ جاتا ہے۔ ایسے میں کبھی تو سخت جلن کا احساس ہوتا ہے اور کبھی نشان کے علاوہ کچھ بھی ہوتا ہے۔ اکثر لوگوں کو خارش دہلی الرجی لاحق ہو جاتی ہے جس سے بار بار کھانے کی حاجت ہوتی ہے اور کھانے پر وہ مقام سرخ اور کبھی کبھی سیاہ پڑ جاتا ہے۔

ان کیفیات میں گرم اشیاء سے پرہیز کرنا موزوں ہوتا ہے، ان میں انڈو، گوشت اور مسالہ جات شامل ہیں۔ اس دوران اگر گرما کا استعمال بکثرت کیا جائے تو اکثر لوگوں کی الرجی دور ہو جاتی ہے۔

### دبلہ پن

بعض افراد یہ شکایت کرتے ہیں کہ ہم ضرورت سے زیادہ دبلے پتلے ہیں، اگر ایسے لوگ آم اور گرما کاٹ کر ملا کر کھائیں تو ان کی یہ شکایت دور ہو سکتی ہے۔ اس کی وجہ ماہرین نے یہ بیان کی ہے کہ گرما جسم میں رطوبت کی زیادتی کر دیتا ہے اور جسم کی گرمی اور خشکی کو کم کرتا ہے۔



جلن اور سوزش کی تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ جس سے  
بار بار رفع حاجت کی طلب ہوتی ہے اور اکثر پچیس لگ  
جاتے ہیں۔ بڑی آنت میں سوزش کی بدولت رفع  
حاجت کرنے میں بڑی ٹنگی ہوتی ہے۔ ان اصحاب کو  
مناسب دوا کے ہمراہ گرما کھلایا جائے تو مرض جلد رفع  
ہو جاتا ہے۔ معدے کے السر میں بھی گرما انہی  
فوائد کا حامل ہے۔

### درد شقیقہ

آدھے سر کا درد جسے عرف عام میں درد شقیقہ بھی  
کہا جاتا ہے، مریض کو بے حال کر دیتا ہے۔ بے چینی  
بڑھتی ہے اور مریض کام کاج کرنے کے قابل بھی  
نہیں رہتا۔ ایسی حالت میں اگر اسے آدھا کلو گرما کھلا  
دیا جائے تو فوری اثرات سامنے آ جاتے ہیں۔ درد تحلیل  
ہو جاتا ہے اور مریض کو سکون میسر آتا ہے۔



جو لوگ جگر کی خرابی یا گرمی میں مبتلا ہوں، ان کی  
آنکھوں کے گرد سیلہ حلقے پڑ جاتے ہیں۔ جوں جوں یہ  
مرض بڑھتا ہے اسی مناسبت سے حلقوں کا رنگ مزید  
سیلہ اور انکا دائرہ وسیع ہو جاتا ہے۔ خواتین میں ایسا  
مرض ان کے قدرتی حسن کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اگر یہ  
افرو گرما کا حدی سے استعمال کریں تو ان کے چہرے کا  
فطری رنگ واپس آ سکتا ہے۔

### ورم جگر

گرما جگر کے ورم، جگر کے ضعف اور جگر کے زخم  
کے لیے مفید پھل بتایا جاتا ہے۔ اس کے مسلسل  
استعمال سے ان تمام امراض کا علاج ممکن ہے۔ اس  
مرض میں بھی گرما تک اور کلی مرچ کے بغیر استعمال  
کرنا مفید نتائج کا موجب ہے۔

### آنت کی سوزش

اکثر و بیشتر باندنی کھانوں کے باعث آنتوں میں

## ایک درخت، ایک سال

- .... گاڑی کے 26 ہزار کلو میٹر فاصلہ طے کرنے سے خارج ہونے والی 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔
- .... فیکٹریوں سے نکلنے والی 60 پونڈ آلودگی کو فلٹر کرتا ہے۔
- .... طوفانی برسات میں جمع ہونے والے 750 گیلن پانی کو جذب کرتا ہے۔
- .... ماحول میں 10 ائیر کنڈیشنر کے مساوی ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔
- .... 6 ہزار پونڈ آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ جس سے ہر سال 18 افراد سانس لیتے ہیں۔
- .... 7 پھر درخت لگائیے، اپنی دھرتی ماں کو سکون پہنچائیے۔





# سین الاچی

## قدرتی تازگی کا ذریعہ

ہے۔ اس میں تانبہ، آئرن، پوٹاشیم سی اور دیگر مینرل خون کے سرخ خلیات کی پیداوار بڑھاتے ہیں۔ گرم دودھ کے ایک گلاس میں ایک چمکی الاچی پاؤڈر اور چمکی بھر بلدی شامل کر لینے سے خون کی کمی دور کی جاسکتی ہے۔

### خلاف قوت مدافعت

الاچی میں معدنی اجزاء کا بڑا حصہ موجود ہے جو جسم میں موجود زہریلے مادوں سے لڑنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ الاچی میں موجود مفید ویتامین ج کے مختلف خوراک کو بھی تقویت دیتے ہیں۔

خوشبودار الاچی جس میں چھوٹے چھوٹے دانے ہوتے ہیں، گرم سالہ میں شمار کی جاتی ہے اور کھانوں میں خوشبو کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ برصغیر میں پان کھانے کے شوقین افراد کو بھی اسے پان کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ الاچی دنیا بھر میں استعمال کی جاتی ہے یہ کئی مشروبات کی تیاری میں بھی ایک لازمی جزو تسلیم کی جاتی ہے۔ ماہرین طب اسے بطور دوا بھی کام میں لاتے ہیں۔ سبز الاچی کا جو شائد دینا کر منہ شام پینے سے منہ کے بدبو ختم ہو جاتی ہے۔ اس کا تھوہ پینے سے طبیعت میں فرحت اور تروتازگی پیدا ہوتی ہے۔

سبز الاچی کھانوں کو خوشبودار اور خوش ذائقہ بنانے کے ساتھ ساتھ بے شمار طبی فوائد کی حامل بھی ہے۔ نظام انہضام میں بہتری لائے۔ الاچی کا استعمال آنتوں کی سوزش میں انتہائی مفید ہے۔ جبکہ سینے کی جلن اور سہلی کی صورت میں بھی اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ یہ قدرتی طور پر تیزابیت ختم کرنے والا مسالہ ہے۔ نظام ہاضمہ میں خرابی کی صورت میں دوسے تین الاچی کے دانے، ادورک کا چھوٹا سا ٹکڑا اور دھنیا اچھی طرح پیس کر نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کر لیتا مفید ہوتا ہے۔ بد ہضمی کی صورت میں الاچی کے چند دانے سبز چائے میں شامل کرنے سے بھی بد ہضمی دور ہوتی ہے۔ بھوک نہ لگنے کی صورت میں بھی الاچی کھانا مفید ہے۔

### سانس کی مہک کے لیے

منہ کی بدبو دور کرنے اور سانس میں فرحت کے لیے بہترین مسالہ ہے جبکہ اگر جراثیم کش مسالہ کہا جائے تو بے جا نہ ہو گا۔ خوشگوار تاثر کے لیے چائے کا پانی ابالتے وقت بھی چند دانے کھولتے پانی میں ڈال دیے جائیں تو چائے کا ذائقہ لذیذ خوش گوار ہو جاتا ہے۔

ہلڈ پریشر اور دل کے امراض کے لیے الاچی میں پوٹاشیم، میگنیشیم اور ویتامین سی دوران خون کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ دل کے امراض میں کمی کا باعث ہے۔ روزمرہ کے کھانوں میں الاچی شامل کرنا دل کی صحت کے لیے انتہائی مفید ہے۔ جبکہ سبز چائے اور الاچی کا استعمال بلڈ پریشر کنٹرول کرنے میں معاون ہے۔

خون کی کمی دور کرنے کے لیے سبز الاچی خون کی کمی سے نمٹنے میں بھی معاون





# دستورِ کھانا

فک ہار



آپ کے دستِ کھانا کی دہائی کی مشق کی رہنمائی  
آپ کے دستِ کھانا کی دہائی کی مشق کی رہنمائی

آپل چار کھانے کے چھ لہسن پیسٹ  
دو کھانے کے چھ پیاز بڑے سائز کی  
ایک عدد (ہارک کی ہوئی) ٹک  
جب ذائقہ، پس کٹی مرچ  
ایک چائے کا چمچ  
Thyme آدھا چائے کا  
Oregano آدھا  
چائے کا چمچ  
Rosemary آدھا  
چائے کا چمچ  
Basil چائے کا چمچ



## پیزا اسپیشل

آدھا چائے کا چمچ، سویا ساس  
چار کھانے کے چھ، پٹی ساس  
چار کھانے کے چھ، سرکہ  
کھانے کے چھ، چینی دو کھانے  
کے چھ، ٹماٹو کیپ یا پیسٹ آدھا  
کپ، ٹماٹر ایک پاؤ (چھوٹے  
کٹے کاٹ لیں)، ایک بڑے  
فرائنگ بین میں لہسن کو پکا سا نرم  
کر کے پیاز اور ٹماٹر ڈال کر تھوڑی  
دیر پکائیں تاکہ ٹماٹر گل جائیں۔  
پھر بقیہ تمام اجزاء شامل کر کے

پیزا اسپیشل  
چوکور چھوٹے کٹے، پیاز کے  
چوکور چھوٹے کٹے، شروٹ  
کے گول سلائس، کالے اور ہیز  
زیتون کے گول سلائس۔ ان تمام  
اشیاء کو حسب ذائقہ استعمال کریں۔  
Topping: موزرلا چیز ایک کپ  
چیز چیز ایک کپ یا حسب ضرورت  
Shred کر لیں۔  
Pizza Sauce کی اشیاء

مزیدار پیزا  
اشیاء: میدہ ایک کلو، خیر حسب  
ضرورت، چینی حسب ضرورت  
(تھوڑے سے پانی میں چینی  
کو خیر ڈال کر پکا سا ملا لیں  
اور پھر منہ کے لیے کسی  
گرم جگہ پر Rise ہونے  
کے لیے رکھ دیں)۔  
ٹک ایک چائے کا چمچ  
زیتون کا تیل دو کھانے کے  
چمچ، اٹے دو عدد، پانی  
حسب ضرورت  
میدے کو گوندھنے کے لیے  
میدے میں اٹے، ٹک، خیر اور چینی  
کا کچھ ملا کر گوندھ لیں۔ گوندھنے کے  
درمیان زیتون کا تیل ڈال کر اچھی طرح  
ہتھیلیوں سے گوندھیں جب میدہ کچان  
ہو جائے تو کسی بڑے برتن میں رکھ کر  
پلاسٹک کی تھیلی اوپر سے ڈھک کر کسی  
گرم جگہ پر Rise ہونے کے لیے  
رکھ دیں۔



سای کو گاڑا ہونے تک پھکیں۔ ٹھنڈا کر کے Pizza کے لیے استعمال کریں۔

**Pizza کی ترکیب:** اوون کو 200 ڈگری سینٹی گریڈ پر پری ہیٹ کر لیں۔ گوندھے ہوئے میدے کو روٹی کی طرح گول شکل میں تیل لیں۔ پہلے پیزا ساس پھیلائیں پھر چکن کے Pieces اور سبزیاں پھر Chees کو اچھی طرح اوپر ڈال دیں۔ چائیں تو سبزیاں اور چکن بھی اوپر ڈال سکتے ہیں۔ پری ہیٹ اوون میں بیک کریں۔

**ٹسکونی پیزا**



اشیاء: میدہ تین پیلی، خشک خمیر ایک کھانے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، چینی دو کھانے کے چمچ، نیم گرم دودھ آدھی پیلی، بیٹن 200 گرام، سوئیٹ کارن آدھی پیلی، شملہ مرچ ایک عدد، زیتون چھ سے آٹھ عدد، ٹماٹر دو عدد درمیانے، کٹی ہوئی لال مرچ ایک کھانے کا چمچ، بھئی ہوئی اجوائن آدھا چائے کا چمچ، قحائم پاؤڈر آدھا چائے کا

چمچ، چھدر چھ دو پیلی، آئل حسب ضرورت۔

ترکیب: میدے میں نمک، خمیر، چینی، دودھ اور تین سے چار کھانے کے چمچ آئل ڈال کر ملائیں اور دس سے بارہ منٹ تک خوب اچھی طرح ہتھیلیوں سے گوندھیں اور اوپر سے ایک کھانے کا چمچ آئل لگا کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ جب اچھی طرح پھول جائے تو تین چار منٹ کے لیے دوبارہ گوندھ کر پھر سے گرم جگہ پر ڈھک کر رکھ دیں۔ بیٹن کے گول تھلے کاٹ کر نمک بٹے ٹھنڈے پانی میں رکھ دیں، زیتون کے دو ٹکڑے کر لیں، ٹماٹر اور شملہ مرچ کو ہر ایک کاٹ کر رکھ لیں۔ چھ کو کش کر کے رکھ لیں۔ فرامینگ چین میں درمیانے آٹے پر دو سے تین کھانے کے چمچ آئل کو گرم کریں اور بیٹن کے قتلوں کو تیز آٹے پر ہلکا سا فرائی کر کے نکال لیں۔

اوون کو 180 ڈگری سینٹی گریڈ پر بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور پیزا چین کو ہلکا سا آئل لگا لیں۔ گوندھے ہوئے میدے کی دو روٹیاں تیل لیں۔ ایک روٹی کو پیزا چین میں لگا کر اس پر بیٹن کے تھلے پھیلا کر رکھیں اور اس پر ایک پیلی چھ ڈالیں اور تھوڑی سی لال مرچ، اجوائن اور قحائم چھڑک کر اوپر سے

دوسری روٹی لگا لیں۔

اس پر چھ پھیلا کر ڈالیں اور اوپر سے ٹماٹر، شملہ مرچ، زیتون، سوئیٹ کارن ڈالیں اور آخر میں اوپر سے لال مرچ اجوائن، قحائم اور ایک سے دو کھانے کے چمچ کوئنگ آئل چھڑک کر بیک کرنے رکھ دیں۔ دس سے پندرہ منٹ بیک کر کے نکال لیں۔

**مائیکرو ویجیشنل پیزا**  
پیزا ساس بنانے کے لیے: ٹماٹو سیپ آدھی پیلی، سرکہ ایک کھانے کا چمچ، بھن کا پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، بھئی ہوئی سیاہ مرچ ایک چوتھائی چائے کا چمچ، بھئی ہوئی سفید مرچ ایک چوتھائی چائے کا چمچ، قحائم چھ بھر، کٹی ہوئی سرخ مرچ ایک چائے کا چمچ، کوئنگ آئل ایک کھانے کا چمچ۔

پیزا بنانے کے اجزاء: ریڈی میڈ پیزا اینس ایک عدد بڑا، شملہ مرچ (لمبائی میں کٹی ہوئی) دو عدد درمیانے، گاجر (لمبائی میں کٹا ہوا) ایک عدد، پیاز (بھجوں میں کٹی ہوئی) دو عدد درمیانے، ٹماٹر (چوپ) دو عدد، چھوٹے بزر مرچ (چوپ) دو عدد، شرومز (کٹے ہوئے) آدھی پیلی، زیتون (گولائی میں کٹے ہوئے) دو کھانے کے چمچ، چھدر چھ (کدو کش کی ہوئی) آدھی پیلی، موزرلا چھ (کدو کش کی

**ٹسکونی پیزا**

READING  
142  
Section

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



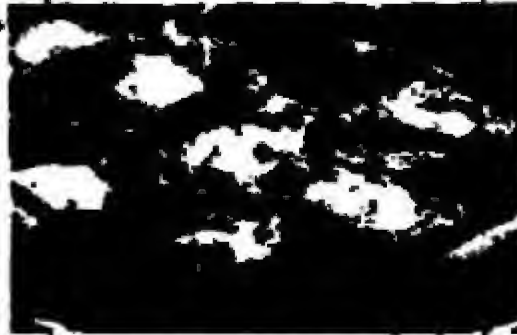
گوند میں اور حرید میں منٹ کے لیے ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ اب یہ چیز ابلنے کے لیے تیار ہے۔

چین میں لٹائر کا پیسٹ، لٹائر کیپ،

ٹمک، سویا ساس، سرکہ اور ایک کھانے کا چمچ کوئنگ آئل ڈال دیں اور اسے ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ تک پکا کر بیڑا ساں تیار کر لیں۔

فرامیگ چین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ کوئنگ آئل کو ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن اور چکن ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں پھر اس میں ٹمک، کالی مرچ، مشروم اور نشون ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں اور کش کیا ہوا چیز ڈالتے ہوئے چوبیس سے اسیار لیں۔

اوون کو 180 ڈگری سینٹی گریڈ پر ہندو سے بیس منٹ کے لیے گرم کر لیں۔ بیڑا چین کو چکنا کر کے اس میں گوندھے ہوئے میڈے کی آدھا چمچ کی روٹی پھیلا کر لگا دیں۔ اس پر پہلے بیڑا ساں ڈالیں پھر تیار کیا ہوا مکھنر پھیلا دیں اور اوپر سے اجوائن، تمام اور تین سے چار کھانے کے چمچ کوئنگ آئل چھڑک دیں اوون میں رکھ کر پندرہ سے بیس منٹ یا سنہرا ہونے تک بیک کر لیں۔



## کڈی پیرا

اشیاء: میدہ تین پیلا، ٹمک حسب ذائقہ، چینی دو کھانے کے چمچ، خشک غیر ایک کھانے کا چمچ، نیم گرم دودھ آدھی پیلا، انڈا ایک عدد، جیڈر چیز دو پیلا، چین کے پھونے کڑے 200 گرام، ٹمک حسب ذائقہ، لہسن پنا ہوا ایک چائے کا چمچ، لٹائر کا پیسٹ ایک پیلا، لٹائر کیپ آدھی پیلا، کالی مرچ، لہسن ہوئی آدھا چائے کا چمچ، سرکہ ایک کھانے کا چمچ، سویا ساس ایک کھانے کا چمچ، مشروم (ہارپک کئے ہوئے) تین سے چار عدد، نشون (ہارپک کئے ہوئے) چار سے چھ عدد، اجوائن بھی ہوئی ایک چوتھائی چائے کا چمچ، تمام پنا ہوا ایک چوتھائی چائے کا چمچ، کوئنگ آئل حسب ضرورت۔

ترکیب: میڈے کو چھان کر اس میں چینی، ٹمک، انڈا، غیر، دودھ، آدھی پیلا کش کیا ہوا چیز اور کوئنگ آئل ڈالیں، دس سے پندرہ منٹ تک اچھی طرح گوندھیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر بیس سے پچیس منٹ کے لیے رکھ دیں۔ پھولنے پر دوبارہ

ہوئی) آدھی پیلا، کٹی ہوئی سرخ مرچ آدھا چائے کا چمچ، ٹمک حسب ضرورت، لہسن ہوئی سیاہ مرچ ایک چوتھائی چائے کا چمچ، لہسن کا پودا آدھا چائے کا چمچ۔ مکھن دو کھانے کے چمچ۔

ترکیب: بیڑا ساں بنانے کے لیے فرامیگ چین میں آئل گرم کر کے لٹائر کیپ ڈال کر گرم کریں پھر بیڑا ساں کے تمام اجزاء کیپ میں ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں اور ساں پیالے میں نکال لیں۔ چین میں مکھن گرم کر کے تمام بزیوں ڈال کر تیز آگ پر ایک منٹ پکائیں، ٹمک، سرخ مرچ، سیاہ مرچ، لہسن ڈال کر ملائیں، چوبیس کی آگ تیز رکھیں تاکہ بزیوں پانی نہ چھوڑیں۔ بزیوں کو عرصہ پیالے میں نکال لیں۔

ریڈی میڈ بیڑا بیس کو پراخے کے تواسے پر اٹ پلٹ کر روٹی کی طرح سینک لیں، بیس تھوڑا پھول جائے تو پلاسٹک کی بڑی پلیٹ میں رکھ دیں۔ بیڑا بیس کے اوپر بیڑا ساں پھیلائیں، پھر بزیوں کی ٹنگ ڈال کر چمچ سے برابر کر لیں، بالترتیب جیڈر اور سوزر بلا چیز پھیلا کر بیڑا کو چار منٹ کے لیے مائیکرو ویو اوون میں رکھ لیں۔



عظیمی  
کی اعتدال کے ساتھ

عظیمی کی پوری دنیا کا

عرق گلاب



کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں  
یا ہوم ڈیلیوری کے لیے رابطہ کریں:  
021-36604127

READING  
Section

144

SCANNED BY AMIR



# آپ کی جلد توجہ چاہتی ہے

خشک جلد میں نمی کم ہونے کی وجہ سے ہارک  
کلیئر جھریاں اور جلتے پڑ جاتے ہیں۔ منہ اور آنکھوں  
کے گرد ہارک کلیئر نمایاں نظر آتی ہیں۔ چہرے کے  
جلد جسم اور ہاتھ بھی خشک  
ہو جاتے ہیں۔ تھوڑی سی توجہ  
اور دیکھ بھال سے اس خشکی کو  
ختم کر کے آپ اپنی جلد کو تر و  
تازہ رکھ سکتی ہیں۔

لب کچھ جھائیوں کے  
بارے میں جانتے ہیں۔

جھائیاں جلد پر نمایاں  
ہونے سے خوبصورت ترین  
چہرہ بھی بد نما لگنے لگتا ہے،  
ہمارے ہاں لاتعداد خواتین  
کے چہرے پر جھائیاں نمایاں  
ہیں، اس مسئلے کی بنیادی وجہ  
خواتین کا اپنی غذا کی طرف  
توجہ نہ دینا، غلط انداز سے وزن  
کم کرنے کی کوشش۔ تیز



دھوپ میں زیادہ دیر رہنا ایک  
بڑی وجہ ہے جسم میں خون کی کمی، عموماً دوران حمل جسم  
میں خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے اور چہرے اور گردن پر  
داغ نمایاں ہونے لگتے ہیں، دھوپ یا گرمی سے یہ داغ

تازہ دودھ کا بغیر اپنا استعمال بھی چہرے کی مالش  
کے لیے مفید ہے۔

حریہ بڑھتے ہیں، اکثر خواتین کے  
چہرے پر جھائیاں نمودار نہیں ہوتیں  
بلکہ صرف گردن کے گرد ہے بن جاتے ہیں، جن کی  
سبب کو دیکھ کر میل کی تہ کا تاثر ملتا ہے، خواتین ان  
نشانات کو میل سمجھ کر رگزدہتی ہیں، جس سے حریہ  
بہتہ گیناں سامنے آتی ہیں۔

جھائیوں سے بچنے کے لیے جسم میں دامن اور

آدھا کیلا اور ایک قاش پیسٹ ملا  
کر پیسٹ بنالیں پھر چہرے پر لگائیں  
اور پندرہ منٹ بعد دھو لیں۔

کیلے اور شہد کلاسک بھی خشک جلد کے لیے مفید  
ہے خشک جلد کی صفائی کے لیے ایک چمچ شہد پانچ  
قطرے دامن ای کے تیل اور خوبانی کی مری یا تیل  
آدھا چمچ اور تین قطرے عرق کلاب ملا کر چہرے پر

طریقہ ناز



چوبیس گھنٹوں میں کم از کم آٹھ سے نو گھنٹے سونا ضروری ہے، پانی کی مقدار عام حالت میں بارہ گلاس اور گرمیوں میں پندرہ سے اٹھارہ گلاس روزانہ ضروری ہے۔

اکثر خواتین سمجھتی ہیں کہ آنکھوں کے گرد حلقے کوئی خاندانی بیماری ہے جس سے نجات ممکن نہیں۔ یہ خیال غلط ہے، خاندان (یعنی گھر کے افراد) میں ہر شخص کی آنکھوں کے گرد حلقے ہونے کی وجہ ہے آپ کے رہن سہن کا غیر معتدل طریقہ جس میں خوراک میں غذائیت کی کمی اور رات کو دیر تک جاگنا شامل ہیں، اگر آپ مندرجہ بالا عادات کو درست کر لیں تو اس مسئلے کا حل ممکن ہے۔

پرانے حلقوں کو کم کرنے کے لیے کسی بھی اچھی کریم میں لیموں کا رس ملا کر روزانہ صبح و شام آنکھوں کے گرد دائرے بنائیں تقریباً دو منٹ تک دائرے بنانے کے لیے چھوٹی انگلی کے برابر والی (Ring Finger) استعمال کریں، اس انگلی میں زور کم ہوتا ہے اور یہ آنکھوں کے گرد مالش کے لیے مناسب ہے کیونکہ چہرے کے اس حصے پر جلد زیادہ نازک ہوتی ہے، مالش کے بعد استعمال شدہ نی بیگ آنکھوں پر رکھیں (بہتر ہو گا کہ نی بیگ کو غنڈا کر لیں) اس طریقے کو روزانہ دن میں دو مرتبہ کریں یعنی صبح و شام انشاء اللہ کچھ عرصے میں مفید نتائج سامنے ہوں گے۔

کسی بھی نسخے کو استعمال کرنے کے پندرہ سے ایک ماہ کے بعد نتیجے کی توقع کرنا چاہیے، اکثر خواتین جلد نتیجہ نہ ملنے کی صورت میں بد دل ہو کر نسخے پر عمل کرنا چھوڑ دیتی ہیں، اور دوسرے کسی نسخے کی

آئرن کی مناسب مقدار کا ہونا بہت ضروری ہے۔ اس کے علاوہ چند رکاز روزانہ استعمال بہت جلد آپ کے جسم کو درکار آئرن کی مقدار کو پورا کر دیتا ہے، جھائیوں کو کم کرنے کے لیے اندرونی اور بیرونی دونوں طرح کے علاج ضروری ہیں، اندرونی طور پر آئرن کی کمی کو پورا کرنا اور بیرونی استعمال کے لیے Fading Cream استعمال جھائیوں میں کمی لاتا ہے۔

جھائیوں کا مکمل علاج مشکل ہے، لیکن چند آزمودہ ماسک اور نسخے دیے جا رہے ہیں جو کسی حد تک جھائیوں کو کم کرنے میں مدد کریں گے۔

جھائیوں کو کم کرنے کے لیے چند گھریلو نسخے درج ذیل ہیں۔

دودھ کو پھاڑ کر حاصل ہونے والے پانی میں ہم مقدار عرق گلاب ملا لیں اور اس مخلول کو فریج میں رکھ لیں، دن اور رات میں تین چار بار اس مخلول کو جھائیوں پر لگائیں۔

سندری جھاگ کا ماسک اور کیٹو کے چھلکوں کا عرق بھی جھائیاں صاف کرنے کے لیے مددگار ہوتا ہے۔

اگر جلد حساس نہ ہو تو لیموں کے چھلکے چس کر کے دودھ کی چھاچھ میں شامل کر کے لگانا بھی مفید رہتا ہے۔  
حلقے آپ کی خوبصورتی کو مانند کر دیتے ہیں

آنکھوں کے گرد حلقے نہ صرف بد نما دکھائی دیتے ہیں بلکہ آپ کی پوری شخصیت کو بے زار اور نڈھال ظاہر کرتے ہیں، ان حلقوں کی بڑی وجوہات ہیں۔ نیند کی کمی، جسم میں پانی کی کمی اور خشکے کا ضرورت سے

زیادہ بھاری فریم۔

READING  
Section

146

SCANNED BY





جب ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی انٹی بائیوٹک کا بھی بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے، بیمار ہونے کی صورت میں کئی عام امراض کا آسان علاج ہمارے کچن میں بھی موجود ہے۔ کچن ہمارا شفا خانہ بھی ہے۔ یہاں ہم ایسے چند طبی مسائل کا ذکر کریں گے جن کا حل آپ کے کچن میں بھی موجود ہے۔

ہم عام طور پر غذا کو اپنے مضبوط دانتوں کی مدد سے چیں کر کھانے کے قابل بناتے ہیں۔ کوئی شے کھانے کے بعد اس کے صہین ذرے، دانتوں اور مسوڑھوں میں لکے رہ جاتے ہیں جنہیں اگر وہاں رہنے دیا جائے تو وہ چند گھنٹوں میں سڑ کر مسوڑھوں اور دانتوں کو بھی متاثر کر دیتے ہیں۔ قدرت نے دانتوں کی ذمہ داری کے پیش نظر ان کی حفاظت کے ذرائع بھی مہیا کر دیے ہیں۔ دانتوں کی سطح پر ایک چکن، شفاف اور مضبوط استر موجود ہے جسے "انیمل" enamel کہہ جاتا ہے۔ یہ استر، دانتوں کو بوسیدہ ہونے سے بچاتا ہے اور ہماری ذرا سی کوشش سے صاف ہو جاتا ہے۔ دانتوں کو سہارا دینے اور ان کی درزوں کو بند رکھنے کے لیے قدرت نے مسوڑھے بنائے ہیں۔ اس طرح ایک فرد جس کے دانت اور مسوڑھے صحت مند ہوں اگر کھانا کھانے کے بعد کلی کر لے یا مسواک، برش یا انگلی کی مدد سے دانت صاف کر لے تو اس کے دانتوں اور مسوڑھوں پر لگے ہوئے غذائی ذرے، آسانی سے صاف ہو جاتے ہیں،



لیکن جن لوگوں کے دانتوں کے درمیان خلا پیدا ہو گیا ہو یا دانتوں اور مسوڑھوں میں سوراخ ہو گئے ہوں، ان کے دانتوں میں غذا کے باقی ماندہ حصے بہت گہرائی میں جا کر پھنس جاتے ہیں۔ ان غذائی ذروں کے، دانتوں میں پھنس جانے کا احساس ہو جائے تو انہیں کسی نہ کسی طرح نکالے بغیر چین نہیں آتا۔ اگر یہ ذرے بہت گہرائی میں چلے جائیں تو ان کی موجودگی کا احساس ہی نہیں ہو پاتا اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ان میں سڑاند پیدا ہو جاتی ہے۔ یہاں جراثیم کی پرورش کے لیے بہترین ماحول میسر آ جاتا ہے اور مسوڑھوں میں سوجن پیدا ہو کر پائوریہ مرض میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

پائوریہ دانتوں کا مرض ہے۔ اس مرض میں مسوڑھوں میں درد اور زخم پیدا ہو کر پیپ پڑ جاتی ہے، جو آہستہ آہستہ بڑھ کر دانتوں کی جڑوں تک پہنچ جاتی ہے اور گہرے ناسور پیدا کر دیتی ہے۔ ابتدا میں درد کی وجہ سے مسوڑھے بڑھ جاتے ہیں اور دانتوں کے بیشتر حصے کو ڈھانپ لیتے ہیں۔ ذرا سی ٹھیس لگ جائے یا سخت شے چبائی جائے تو مسوڑھوں سے خون جاری ہو جاتا ہے۔ آہستہ آہستہ مسوڑھے کمزور ہو کر پٹکے ہو جاتے ہیں۔ ان کے سکڑنے کی وجہ سے دانت اور ان کی جڑیں برہنہ ہونے لگتی ہیں۔ دانت کمزور اور بوسیدہ ہو کر پٹنے لگتے ہیں۔ مریض کے منہ سے اس قدر بو آنے لگتی ہے کہ اس کا، لوگوں میں بیٹھ کر بات



چیت کرنا دو بھر ہو جاتا ہے۔ زبان میل ہو جاتی ہے اور رفتہ رفتہ دانت گرنے لگتے ہیں۔

ماہرین صحت نے پائوریہ سے محفوظ رہنے کے لیے چند نکتے بتاتے جو درج ذیل دیے جا رہے ہیں۔

①.... پائوریہ دور کرنے کے لیے سوندھانک باریک چیں کر کپڑے سے چھان لیں۔ پھر ایک حصہ ٹمک، چار حصے سرسوں کا تیل ملا کر روزانہ اس سے دانت صاف کریں۔ لمبے عرصے تک یہ عمل کرتے رہنے سے پائوریہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ یہی نہیں، بلکہ دانتوں کی دوسری عام بیماریاں، جیسے دانتوں میں درد، پانی لگنا وغیرہ بھی ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ اس کے ساتھ گا جرز زیادہ کھائیں، یا اس کا رس پیئیں۔ چینی، چائے، کافی وغیرہ کا زیادہ استعمال نہ کریں۔

②.... پائوریہ میں روزانہ نارنگی کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ نارنگی کے چھلکوں کو خشک کر کے چیں کر روزانہ اس کا ٹھنک کریں۔

③.... آم کی کھٹلی کی گری کو باریک چیں کر اس سے روزانہ ٹھنک کریں۔ اس سے پائوریہ اور دانتوں کی بیماریوں میں اتفاق ہوتا ہے۔

④.... بند گو بھی کے کچے چنے کھانے سے پائوریہ اور دانتوں کی بیماریوں میں اتفاق ہوتا ہے۔

⑤.... پائوریہ مسوڑھوں میں درد، سوجن، خون آتا ہو، تو ایک حصہ ٹمک، دو حصے پھلکری باریک چیں

تھکانا نہ دے

READING  
148  
Section

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



سے اس مرض پر قابو پایا جاسکتا ہے چنانچہ وہ پان میں  
یادگیر طریقوں سے تمباکو کھانے لگتے ہیں نتیجہ یہ نکلتا  
ہے کہ پائیوریا مرض تو خفیک نہیں ہو تا بلکہ رہے رہے  
دانتوں کو بھی شدید نقصان پہنچتا ہے۔

پائیوریا مرض کی دوا میں تو بہت سی ہیں لیکن  
سب سے اچھی صورت یہ ہے کہ دانتوں کو صاف  
ستھرا رکھا جائے تاکہ پائیوریا کا مرض آپ کے  
قریب ہی نہ آسکے۔



### بقیہ: آپ کی جلد توجہ چاہتی ہے

تلاش شروع کر دیتی ہیں، اس طرح جلدی جلدی نسخے  
تبدیل کرنے سے مزید دھجیدگیں پیدا ہو سکتی ہیں۔  
کسی بھی نسخے کو آزمانے سے قبل اپنے مسئلے کو  
صحیح طور پر سمجھ لیں پھر اسی کے مطابق نسخے پر  
عمل کریں۔

مختصر یہ کہ اگر آپ کی جلد کو کسی بھی قسم کا  
مسئلہ درپیش ہے تو سب سے پہلے اپنی جلد کی پہچان  
کریں، پھر اپنے معالج یا پیوٹیشن کی مدد حاصل کریں۔  
جلد کی صفائی کے طریقے اور اپنی جلد کے لیے مفید  
صابن اور کریم وغیرہ کے استعمال کے لیے بھی مشورہ  
طلب کریں۔ صحیح صابن، ڈے کریم، ٹائٹ کریم یا  
سن اسکرین اور برپانچ ہفتوں میں ایک مرتبہ فیشل  
ٹریٹمنٹ آپ کی جلد کو خوبصورت، نکھرا اور تازہ  
چمکدار رکھے گا اور چالیس برس کی عمر میں بھی آپ  
بیس چھبیس برس کی دکھائی دیں گی۔



کر مسوڑھوں پر روزانہ تین مرتبہ ملیں۔ پھر ایک  
گلاس گرم پانی میں پانچ گرام پھکری ڈال کر  
غرا رہے کریں۔ اس سے مسوڑھے اور دانت مضبوط  
ہوں گے۔ ان سے خون، مواد آنا بند ہو گا۔

④.... ساتھ گرام سرسوں کے تیل میں لہسن کو  
چس کر ڈالیں اور گرم کریں۔ جب لہسن جل جائے،  
تو تیل کو ٹھنڈا کر کے چھان لیں۔ اس تیل میں تین  
گرام بھی اجوائن اور چدرہ گرام سوند حاتمک ہیں  
کر ملائیں اور اس سے منجن کریں۔ اس سے دانتوں کی  
عام بیماریاں بھی خفیک ہو جائیں گی۔

④.... آنولہ جلا کر سوند حاتمک ملا کر چس لیں۔ اس  
میں سرسوں کا تیل ملا کر منجن کرنے سے پائیوریا میں  
الفاق ہو تا ہے۔

④.... لیموں کا استعمال زیادہ کریں۔ لیموں پانی میں  
نچوڑ کر غرا رہے کریں۔ لیموں کا رس اور شہد ملا کر  
مسوڑھوں پر ملتے رہنے سے خون اور پیپ آنا بند  
ہو جاتا ہے۔ دانت مضبوط ہوتے ہیں۔

④.... پائیوریا کے علاج کے لیے دن میں کئی مرتبہ  
نیم کے پتے پانی میں جوش دے کر اس کی کلیاں کی  
جائیں تو افاق ہو تا ہے۔

④.... اگر مرض بہت بڑھ گیا ہو تو نصف سیالی جاسن  
یا انگور کے سر کے میں کھڑی مسور، سالم دھنیا ایک  
ایک چمچ شامل کر کے ایک جوش دیا جائے پھر اس  
سے صبح شام کلیاں کی جائیں۔

احتیاط: پائیوریا مریضوں کو لہنا گلاس الگ رکھنا  
چاہیے کیونکہ یہ مرض ایک سے دوسرے فرد کو لگنے  
والا ہے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ تمباکو کے استعمال



# آپ کی صحت سے متعلق طبیعی مشورے

تکلیف میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ عرق النساء عام طور پر ایک ٹانگ میں ہوتا ہے۔ لیکن شدید صورت میں دونوں ٹانگیں یک وقت متاثر ہو سکتی ہیں۔ درد کی صورت میں متاثرہ ٹانگ کو دبا کر دیکھا جائے تو ایک زوری کی شکل میں پوری ٹانگ میں درد ہوتا ہے اور ٹانگ میں سختی محسوس ہوتی ہے۔  
شدیدہ حالت میں درد منہ سے ہونے لگتا ہے۔

## اسباب

عرق النساء کے کئی اسباب ہیں۔ سب سے عام سبب عصب پر دباؤ پڑ جاتا ہے۔ ایسا کمر کے مہروں کے درمیان پائی جانے والی ڈسک کے اپنی جگہ سے ہٹ جانے کی وجہ سے ہوتا ہے یا کمر کے مہروں کی ساخت کی تبدیلی اس کا سبب بن جاتی ہے۔ ایسا عام طور پر درج ذیل وجوہات کی بناء پر ہوتا ہے۔  
1۔ کسی وزنی شے کو جھک کر اس طرح اٹھانا کہ سارا زور کمر پر پڑے۔  
2۔ وزنی سلمان ہاتھوں سے اٹھا کر اوپر

## عرق النساء Sciatica

عرق ”رگ“ کو کہتے ہیں اور نسا کے معنی اس رگ کے ہیں جو گولہوں سے فختوں یا پٹھوں تک جائے۔ یہ درد کسی رگ میں نہیں بلکہ جسم کے سب سے طویل عصب میں ہوتا ہے۔ اس عصب کو عصب درد کی عظیم یا عصب عرق النساء کہا جاتا ہے۔ اسے انگریزی میں شیانیکا (نرو) کہتے ہیں۔

عرق النساء ایک شدید قسم کا درد ہے۔ جو گولہ کے جوڑے سے شروع ہو کر ٹانگ کے پیچھے اور نیچے کی طرف بڑھتا ہے اور کبھی ٹخنے اور ایڑی تک بھی اس کی لمبیس جاتی ہیں۔ اس درد کی وجہ سے چال میں لگلاہٹ پیدا ہو جاتی ہے اور درد کی وجہ سے مریض اپنا پاؤں زمین پر رکھنے سے معذور ہوتا ہے۔

عرق النساء خواتین کی بیماری نہیں ہے۔ یہ مرض مردوں کو بھی ہوتا ہے۔ البتہ یہ ضرور ہے کہ خواتین کی اکثریت دوران حمل یا وضع حمل کے بعد اس





کی علامت ہے۔

پڑھنا اترنا۔

### علاج

عرق النساء کے درد کے لیے چند یونانی مفردات کے نسخے تحریر کیے جا رہے ہیں۔

❖.... سورنجان شیریں بکھیں گرام، اسکندو بکھیں گرام، سونٹھ بکھیں گرام، اجوائن خراسانی بکھیں گرام۔

تمام ادویات کا ہار یک سفوف بنالیں دو دو گرام سفوف صبح نہاد منہ اور شام پانی سے لیں۔

❖.... پوسٹ ہڑ درد بارہ گرام، مصیر بارہ گرام، سورنجان شیریں بارہ گرام۔ تینوں ادویہ کا ہار یک سفوف بنالیں صبح نہاد منہ اور شام ایک ایک گرام سفوف پانی کے ساتھ لیں۔

❖.... چوب چھنی پانچ گرام لے کر ایک گلاس پانی میں رات کو بھگو دیں اور ہلکی آنچ پر پانی اتنا پکائیں کہ ایک تہائی پانی رہ جانے پر چھان کر نہاد منہ پیئیں۔

❖.... پوسٹ خشکاش پچاس گرام، گل بیو پچاس گرام، پکانن کے سچے پچاس گرام، آکاس بل پچاس گرام۔ تمام ادویہ کو چھ تھائی بالٹی پانی میں جوش دیں۔ جب اچھی طرح جوش آجائے تو اسے چھان کر لوٹنے کی نوئی سے درد کے مقام پر ڈالیں۔

یہ خیال رہے کہ پانی اتنا گرم ہو کہ جسم کو سینک محسوس ہو اس کے بعد متاثرہ جگہ کو تولیہ سے خشک کر لیں۔ اب روغن بایوند، روغن قسط اور روغن لکٹنی بکھیں بکھیں ملی گرام ملا کر ہلکے ہاتھ سے مالش کریں۔

❖.... روغن سورنجان تلخی کی جگہ ہاتھ سے متاثرہ جگہ پر مالش کریں۔

3۔ پڑھتے اور لکھتے وقت اپنی کمر کو سیدھا

نہ رکھنا۔

4۔ اوپنی ایڑی کے جوتوں کا استعمال۔

کچھ امراض بھی عرق النساء کا سبب بن جاتے ہیں۔ امراض جو ہڈیوں کی بناوٹ کو متاثر کرتے ہیں۔ جیسے کہ ہڈیوں کی وق، گھٹیا اور آٹنگ وغیرہ۔ گھٹیا اور وق میں ہڈیوں کی ساخت کمزور اور بھر بھری ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے وہ اپنی جگہ قائم نہیں رہ پاتی اور قریبی اعصاب پر دباؤ پڑنے لگتا ہے۔ بسا اوقات زہریلے مادے اعصاب کو متاثر کر دیتے ہیں۔ اس لیے اکثر زہر خورانی کے واقعات کے بعد عرق النساء ہوتے دیکھا گیا ہے۔

اس کے علاوہ نم جگہ پر بیٹھنے، کیلے کھڑے پہنے رہنے یا دیر تک بیٹھے رہنے سے بھی یہ درد ہو جاتا ہے اور کبھی کبھی شدید قبض بھی اس کا سبب بن سکتا ہے۔

### علامات

سرن سے نیچے اور پیچھے کی جانب شدید درد ہوتا ہے جب کسی کو ایسا درد ہو تو یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آیا یہ عرق النساء کا درد ہے یا نہیں۔ مریض اپنی پشت دیوار سے لگا کر کھڑے ہو جائیں اور متاثرہ ٹانگ کو سیدھا اور سامنے بغیر گھٹنا موڑے ہوئے اٹھائیں۔ اگر وہ ٹانگ زمین کے ساتھ نوے درجے کا زاویہ (زاویہ کاٹھ) بنانے لگے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ عرق النساء کا درد نہیں ہے۔ اگر ٹانگ اوپر اٹھاتے ہوئے درد اور گھٹنا اعصاب میں شروع ہو جائے اور حرکت نہ کر سکیں تو یہ عرق النساء

قریبی ہاتھ سے

SCANNED BY AMIR

READING  
Section  
152



### پوریز

مریض لسی غذا کھائے جو غذائیت سے بھرپور ہو۔ اس بیماری کے باعث شایکا عصب پر مزید دباؤ پڑتا ہے۔ ٹیٹیم دوتا سن سے بھرپور غذا اعصاب اور پٹھوں کو تقویت بخشتی اور درد سے بچاتی ہے۔ پوتا ٹیم بھی پٹھوں میں لچک پیدا کرنے میں معاون بنتا ہے۔ چٹا چ دہی، دلیہ، مغزیات، کھل اور تازہ سبزیاں لسی غذا میں شامل رکھیے۔ گاجر اور چندر کارس نوش کیجیے۔ یہ شایکا سے جلد نجات دلانے میں مدد کرے گا۔ پانی خوب پیجیے۔ اور ک، لہسن، ہلدی کو اپنی غذا میں شامل رکھیے۔ تسی، یا کی چائے بھی اس مرض میں مفید ہے۔ گائے کا گوشت، اچار، چٹنی، سرکہ، زیادہ چکنائی، تیز مرچ مسالے سے اور مرغن چاول سے پرہیز کیا جائے۔



### عظیمی کی ہوم ڈیوری اسکیم

عظیمی کی مصنوعات مثلاً وزن کم کرنے کے لیے مہز لین ہریل ٹیبلٹ، سن ریز ہریل شیمو، شہد، بالوں کے لیے ہریل آئل، رچ گورا کرنے والی ہریل کریم شین سم اور دیگر مصنوعات کراچی میں ہوم ڈیوری اسکیم کے تحت گھر بیٹھے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

مطلوبہ اشیاء منگوانے کے لیے اس نمبر پر رابطہ کیجیے:

021-36604127

❖.... سرسوں کے تیل میں چھ لہسن کے جوئے جلا لیجیے۔ پھر اس تیل سے مالش کیجیے۔ مزید برآں روزانہ نہاد منہ لہسن کے دو جوئے گرم دودھ کے ساتھ کھائیے۔

### احتیاط

عرق النساء کے درد میں جس قدر دوا کی ضرورت ہوتی ہے، اسی قدر پرہیز اور احتیاط کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً مریض کو ٹھنڈک سے بچاؤ کی کوشش کرنی چاہیے۔ مرطوب، خشک و تاریک جگہوں پر رہنے سے گریز کرنا چاہیے۔ مریض کو بیٹھنے اور سونے کے دوران اپنی پوزیشن بدلتے رہنا چاہیے۔ زیادہ دیر کھڑے ہونے اور زیادہ دیر بیٹھنے سے گریز کرے۔ سیدھا سوتے وقت ٹکے اپنے گھٹنوں کے نیچے رکھے۔ کروٹ لے کر لیٹے، تو ٹانگیں ذرا موڑ کر گھٹنوں کے درمیان ٹکیے رکھ کے سوئے۔ اس سے ریزہ کی ہڈی اور اعصاب پر کم دباؤ پڑتا ہے۔ بیٹھتے وقت کرسی کے پیچھے ٹکیے اور کشن وغیرہ رکھے تاکہ کمر و سہدامتہ رہے۔ مریض کو پانی میں رہنے سے احتیاط برتنی چاہیے۔ مریض کو چاہیے کہ وہ غسل، صبح گیارو بجے کے بعد اور دوپہر تین بجے سے قبل کر لیا کرے اور اس کے بعد ہوا لگنے سے بچنا چاہیے۔ مریض کو قبض سے بچنا چاہیے کیوں کہ اس سے شایکا عصب میں کھنچا پڑ سکتا ہے۔ مریض کو وزن نہیں اٹھانا چاہیے اور نہ ہی بہت زیادہ مشقت والا کام کرنا چاہیے۔ مریض کو چاہیے کہ وہ فرش پر یا کسی سخت جگہ پر ہلکا گدا بچھا کر سوئے۔ بہت زیادہ ذہنی دباؤ اور ذہنی پریشانی سے بھی عرق النساء کی تکلیف میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

READING  
Section  
2015



# اشرف باجی کے ٹوکے



ٹوکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ ٹوکوں سے مرد بھی قائمہ اٹھاتے ہیں اور خواتین بھی.... تاہم امور خانہ داری میں ٹوکوں کی ضرورت زیادہ پڑتی ہے۔ خانہ داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لیے ٹوکوں کا استعمال بھی خواتین زیادہ کرتی ہیں۔



محترمہ اشرف سلطانہ برہہ برس سے مرکزی مراقبہ ہال میں خدمت خلق کے پروگرام سے وابستہ ہیں۔ خاص و عام میں اشرف باجی کے نام سے معروف ہیں۔ آپ ایک کولیغائیڈ طبیہ بھی ہیں۔ اگر آپ بھی اپنی آزمودہ کوئی ترکیب کارن کو بتانا چاہیں تو روحانی ڈائجسٹ کی معرفت اشرف باجی کو لکھ دیجئے۔

## باسمستی چاول

اجتھے معیار کے باسمستی چاول کو جد کیز الگ جاتا ہے انہیں ہوا بند برتنوں میں رکھیے۔ سونٹھ یا خشک نیم کے پتے چاولوں میں رکھتے سے کیزے چاول کے قریب نہیں جھکتے۔

## گری دار پہلیاں

بادام، پستہ، اخروٹ، مونگ پھلی وغیرہ کو محفوظ کرتے ہوئے اس بات کا ہمیشہ خیال رکھیں کہ ان میں نمی نہ پہنچی پائے۔ اگر انہیں برتن میں محفوظ کرنے

## آٹے کے کیزے

آٹے کو ذرا سی بھی نمی مل جائے تو اس میں ننھے ننھے سیاہی مائل سرخ رنگ کے کیزے پڑ جاتے ہیں جو بدترتیب بڑھتے رہتے ہیں اور صحت و سبوت دونوں معاملات میں پریشانی کا باعث بن جاتے ہیں۔ اس مسئلے کا حل یہ ہے کہ آٹے میں سوکھی ادراک یعنی سونٹھ کا ایک ٹکڑا رکھ دیں۔ کیزے حیرت انگیز طور پر غائب ہو جائیں گے۔



## ڈسٹ بن کی بو دور کرنا

ڈسٹ بن صاف رکھنے کے لیے نوکری دھو کر خشک کر لیں، اس میں ایک شاہر لگائیں پھر ایک عدد لیٹوں کے چار عدد نکلے کر کے ڈسٹ بن میں ڈال دیجیے، اس سے ڈسٹ بن میں کچھ بھی ڈالیں۔ لیکن میں کچرے کی بو نہیں پھیلے گی اور صفائی میں بھی آسانی ہوگی۔ ہفتہ بھر میں ایک مرتبہ ڈسٹ بن تیز دھوپ میں رکھیں۔

کہنی کے سیاہ دھبوں کا خاتمہ

لیٹوں کاٹ کر ان کا رس نکال لیں، جھکوں میں سفید سرکہ لگائیں اور پھر چینی ڈال کر کہنیوں پر رگڑیں، جلد کی سیاہ رنگت صاف ہو جائے گی۔

## دھنیا کو محفوظ کریں

ہر ادھنیا کاٹ کر سلور کے ڈسکن والے برتن میں ڈال کر ریفریجریٹر میں رکھ دیں، ہفتوں تک دھنیا کی رنگت، ذائقہ اور غذائیت برقرار رہتی ہے۔

شیشے کی کڑچیاں باآسانی چنیں

بعض اوقات قالین پر کانچ کی چیز ٹوٹ جاتی ہے تو اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے سیٹے میں دقت پیش آتی ہے، اس کا حل یہ ہے کہ قالین کا کپڑا لے کر جس جگہ کانچ کے ٹکڑے پڑے ہوں، وہاں آہستگی سے رگڑیں۔ کانچ کے ٹکڑے کپڑے سے چپک جائیں گے اور قالین صاف ہو جائے گا۔

## بادام کی تازگی برقرار رکھیں

بادام کو دیر تک تازہ حالت میں رکھنے کے لیے جس برتن میں بادام محفوظ کیے جائیں، اس میں ایک حج چینی شامل کریں اور برتن کا ڈسکن خوب اچھی

سے پہلے ہلکا سا بھون لیا جائے تو یہ خراب نہیں ہوں گے یا پھر انہیں فریج میں اسٹور کریں لیکن فریج سے نکلنے کے بعد ان کا زیادہ دیر تک کھلا رکھنا درست نہیں۔

## مرچوں میں پھپھوندی

ہی ہوئی لال مرچ میں پھپھوندی لگ سکتی ہے جبکہ مرچ کو کیزے کھا جاتے ہیں۔ لہذا ثابت مرچ کو بوسل یا مرتھان کو اچھی طرح کس کر بند رکھیے۔ پس ہوئی مرچ میں تھوڑا سا نمک ملا دیا جائے تو یہ محفوظ رہتی ہے۔

## ناریل

ناریل یا کھوپرا لیکن کی ان چیزوں میں سے ایک ہے جو بہت جلد خراب ہو جاتی ہیں۔ اگر گھر میں پسا ہوا یا کھرا ہوا کھوپرا رکھا ہوا ہے تو پہلے اسے ہلکا سا بھون لیں۔ اس سے یہ چند دنوں تک محفوظ رہے گا۔

## کان میں پانی پڑ جائے تو

اگر غسل کرتے وقت کان میں پانی پڑ جائے تو از خود کوئی دوا ہرگز استعمال نہ کریں بلکہ اگلے پاؤں چلیں، کان سے پانی نکل جائے گا۔

## دوسرے شہر میں داخل

## ہونے سے پہلے

آپ اگر کسی نئے شہر میں داخل ہو رہے ہیں تو وہاں کے پیاز سب سے پہلے استعمال کریں، اس سے شہر کے وبا کی امراض سے حفاظت ہوگی۔

## کم صابن میں اگلے کپڑے

کپڑوں کو دھونے سے پہلے گرم پانی میں تھوڑی سی پسٹری سٹوف کی شکل میں ملا دیں، یوں صابن کم لگے گا اور کپڑے اگلے دھلیں گے۔



جائے گا۔ اب چھوٹے حصوں میں تقسیم کر کے سادہ پانی سے دھولیں۔ گوشت پکانے کے لیے چند منٹوں میں تیار ہے۔

اُبلتے دودھ کو گرنے سے بچانا دودھ گرم کرنے سے قبل دہی کے پینڈے میں ہلکا سا مکھن لگا دیں، دودھ پکنا رہے گا لیکن ابلے گا نہیں اور گرنے سے محفوظ رہے گا۔

ریڑ کی اشیاء کی عمر بڑھانیں اگر آپ چاہتی ہیں کہ ریڑ کی اشیاء دیر پا ثابت ہوں تو انہیں صندوق میں رکھنے سے پہلے ان پر ٹاکم پاؤڈر چھڑک دیں اس نوکے سے ان کی پائیداری بڑھ سکتی ہے۔



طرح بند کر دیں، باوام سالوں تک بہترین حالت میں رکھے جاسکتے ہیں۔

موم بتیوں کی عمر بڑھانا اگر آپ موم بتیوں کی عمر بڑھانا چاہتے ہیں تو انہیں ریفریجریٹر میں رکھیں، اس سے موم بتیوں کی عمر بڑھے گی۔

چاول ٹوٹنے سے بچانیں چاول پکانے سے قبل دھو کر انہیں کچھ دیر گرم پانی میں بھگو دیں اس طرح چاول پکانے کے دوران ٹوٹنے سے محفوظ رہیں گے اور کھلے ہوئے کھیں گے۔

جمنا ہوا گوشت فوری پگھلائیں جیسے ہوئے گوشت کو فوری پگھلانے کے لیے اسے نمک لے پانی میں بھگو دیں، گوشت جلد پگھل

## دنیا کا سب سے چھوٹا ملک "انگلاوا"

ریاست ہائے انگلاوا دنیا کی سب سے چھوٹی ریاست ہے۔ اس کا سائز اتنا ہی ہے جیسے گھر کے بچھواڑے کسی باغیچے



کا۔ انگلاوا کا رقبہ 93 مربع میٹر ہے۔ ان سب کے باوجود جلد ہی اسے ایک الگ ملک کا درجہ دے دیا جائے گا۔ انگلاوا کی ریاست سلوینیا اور کروشیا کی سرحدوں کے درمیان ہے۔ اس کے باغیان کا کہنا ہے کہ انہیں ملک بنانے کا حق حاصل ہے، کیونکہ اس جگہ پر کسی ملک کا بھی قبضہ نہیں، یہ جہد دونوں ممالک میں سے کسی ملک کا حصہ شمار نہیں ہوتی۔ ایک بانی، پوٹر واورز انکیونگس، کا کہنا ہے کہ انہیں ایسا ملک بنانے کا خیال آیا جہاں کوئی بھی

رجن، نسل، مذہب یا قومیت سے بالاتر ہو کر اپنے خیالات کا اظہار کر سکے، ایسا ملک جہاں کوئی بھی ٹیکس کی فکر کیے بغیر کما سکے۔ ابھی تک اس ملک کا کوئی شہری نہیں ہے۔ یہ ملک سلوینیا کے قصبے سینلیکا کے نزدیک اور کروشیا کے دارالحکومت زگریب سے 50 کلومیٹر دور ہے۔ انتہائی چھوٹے رقبے کا یہ دوسرا ملک ہے جو اس ماہ بننے جا رہا ہے۔ انتہائی چھوٹے درجے کے یہ ملک انٹرنیٹ پر اپنے شہری بھرتی کرتے ہیں۔ انگلاوا میں پانچ سرکاری زبانیں پولش، کروشین، سلوینین، منڈرائین اور انگریزی ہوں گی۔ ریاست کے لیے آئین کی بھی تیاری کی جا رہی ہے۔



# جسم کے عجائبات

انسانی جسم بظاہر ایک سادہ سی چیز ہے مگر اس کے اندر ایک کائنات چھپی ہوئی ہے۔ یوں تو پورا جسم ایک قدرتی نظام کا پایندہ ہے مگر ہر عضو کا ایک اپنا باقاعدہ واضح نظام بھی ہے۔ ہر نظام ایک نہایت ہی حیرت انگیز طریقے سے ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہے۔

”جسم کے عجائبات“ کے عنوان سے محمد علی سید صاحب کی تحقیقی کتاب سے انسانی جسم کے اعضاء کی کہانی ان کی اپنی زبانی قارئین کی دلچسپی کے لیے ہر ماہ شائع کی جارہی ہے۔

محمد علی سید



خون کے سرخ بیڑ جب ان باریک ترین نالیوں سے ایک ایک کر کے نزلتے ہیں تو ایک طرف تو ان میں موجود کاربن ڈائی آکسائیڈ خون کی ان نالیوں کی اندرونی سطح پر چھپی ہوئی جھلی کے اندر جذب ہوتی رہتی ہے اور مسین اسی وقت حنائی ہو جانے والے خون کے سرخ بیڑ ایلویولائی کے اندر تروتازہ صاف اور سرطوب ہوا کے ساتھ آنے والی آکسیجن کو اپنے اندر بھرتے جاتے اور آگے بڑھتے جاتے ہیں۔

(گزشتہ سے پیوستہ)

شاید آپ جانتے ہوں کہ جسم کے بیشتر اعضاء رکیڑ خاص طور پر دل خود کار انداز سے کام کرتا ہے۔ یعنی اس کے دھڑکنے میں آپ کا اپنا کوئی کردار نہیں ہوتا۔ سانس تو آپ اپنی مرضی سے کچھ دیر کے لیے روک سکتے ہیں، اس کے برعکس دل کی دھڑکن کو اپنی مرضی سے روکنا آپ کے لیے ناممکن ہے۔ ہم یعنی آپ کے پیچھے چھڑے بھی اکثر ایک خود کار انداز سے کام کرتے ہیں یا یوں کہہ لیں کہ ہمیں آٹومیٹک طریقے پر کام کرنا پڑ جاتا ہے۔

بہت سے بچوں کو سانس روکنے کی عادت سی

پڑ جاتی ہے۔ بچے اتنی دیر تک سانس روک لیتا ہے کہ اس کے ہونٹ نیلے پڑ جاتے ہیں اور اس پر غم بے ہوشی کی سی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ ایسے میں بچے کے والدین پریشان ہو جاتے ہیں لیکن یہ پریشانی بے وجہ ہوتی ہے اس لیے کہ اس سے پہلے کہ سانس روکنے کی وجہ سے وہ کسی شدید مشکل سے دوچار ہو، سانس لینے کا ایک خود کار نظام خود بہ خود کام کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اب بچے کے لیے سانس نہ لینا ممکن ہی نہیں رہتا۔ وہ چاہے یا نہ چاہے اسے سانس لینا پڑتا ہے۔

سانس لینے کا یہ خود کار نظام آپ کی گدی اور سر

159

READING SECTION  
2015

SCANNED BY AMIR



ضروریات زیادہ نہیں ہوں گی۔ عام طور پر آپ ایک منٹ میں سولہ مرتبہ سانس لیتے ہیں۔ ہر مرتبہ آدھا لیٹر کے برابر ہوا ہم پیچھڑوں کے اندر پہنچتی ہے۔ ہمارے لیے یہ ”سمندر سے ملے پیاے کو شبنم“ والی بات ہے۔ آپ ہوا کے پیکر اس سمندر میں زندگی گزارتے ہیں۔ ہوا کا یہ سمندر زمین سے آسمان تک موج در موج پھیلا ہوا ہے اور آپ اس سمندر سے ایک وقت میں صرف آدھا لیٹر ہوا حاصل کرتے ہیں حالانکہ ہم یعنی آپ کے پیچھڑے ایک وقت میں اس سے آٹھ گنا زیادہ ہوا اپنے اندر بھر سکتے ہیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ ہوا کی یہ معمولی مقدار بھی پوری کی پوری ہم تک نہیں پہنچتی۔ اس کا ایک تہائی حصہ آپ کی سانس کی نالی اور ہوا کی چھوٹی نذر گاہوں میں کھنکھارہ جاتا ہے۔

آپ اپنی ناک کی کہانی میں پڑھ چکے ہیں کہ ہم پیچھڑوں کو ایک خاص درجہ حرارت والی صاف شفاف اور مرطوب ہوا درکار ہوتی ہے۔ اس خاص قسم کی ہوا کو ہم تک پہنچانے میں آپ کی ناک، حلق اور آنکھوں میں موجود بہت سارے غدود اور ناک کی درمیانی ہڈی بڑا اہم کردار ادا کرتی ہے۔ آنکھوں کے قریب موجود یہ غدود آنکھوں کو آنسوؤں کی نمی سے بروقت صاف کرتے رہتے ہیں۔ اسی طرح ناک میں رطوبت پیدا کرنے والے غدود اور حلق میں رطوبت تیار کرنے والے غدود کام کرتے ہیں اور یہ سب غدود مل کر ایک دن میں قریب آدھا لیٹر کے برابر رطوبت پیدا کرتے ہیں۔ یہی رطوبت ہمارے یعنی پیچھڑوں میں آنے والی ہوا کو مرطوب بناتی ہے۔

بہمیں روزانہ بلکہ آپ کی ہر سانس کے ساتھ

کے درمیان واقع ہے۔ اسے میڈیولا اوب لونگیٹا (Medulla Oblongata) کہا جاتا ہے۔ یہ وہ مقام ہے جہاں مغز کی جڑ (Spinal Cord) درجہ کی ہڈی سے گزر کر گردن کے پیچھے سے دماغ کے اندر داخل ہوتی ہے۔

دماغ کا یہ حصہ کیمیکلز کی شناخت کا ماہر ہے۔ خون میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار بڑھنے سے خون کے اندر ہلکی سی تیزابیت پیدا ہو جاتی ہے۔ دماغ کے اندر سانس کے خود کار نظام کو بحال کرنے والے اس مرکز کے ”حساس آلات“ اس تیزابیت کا فوری پتا چلا لیتے ہیں اور اس کے ممکنہ خطرات کو دور کرنے کے لیے ہمیں (پیچھڑوں کو) حکم دیتے ہیں کہ ہم اپنے کاہ یعنی سانس لینے کی رفتار میں اضافہ کر دیں۔ اس حکم کے ملتے ہی ہم خود کار انداز سے سانس لینا شروع کر دیتے ہیں اور ذرا ہی دیر میں سب کچھ معمول پر آ جاتا ہے۔

جب آپ تیز بھاگ رہے ہوں یا ورزش کر رہے ہوں اس وقت بھی دماغ کا یہی حصہ آپ کے سانس لینے کی رفتار کو تیز کر دیتا ہے تاکہ جسم کے تمام اعضاء تک تازہ آکسیجن کی سپلائی میں خلل واقع نہ ہو۔ آکسیجن کی فراہمی میں کمی آنے سے انسان محذور بھی ہو سکتا ہے اور اس جہان فانی سے رخصت بھی۔

اگر آپ آرام سے اپنے بیڈ پر لیٹے ہوئے ہیں تو آپ کو ہر منٹ میں آٹھ لیٹر کے بقدر ہوا درکار ہوتی ہے۔ بیٹھے ہیں تو سولہ، چہل قدمی کر رہے ہیں تو چوبیس، دوڑ رہے ہیں تو آپ کو ہر منٹ میں ہوا کے پچاس لیٹر درکار ہوتے ہیں۔

اگر آپ دفتر میں ایک سی میز پر کام کرنے والے لوگوں میں شامل ہیں تو آپ کی آکسیجن کی

روزانہ کا منٹ



ہیں تو اپنے بنانے والے کی قدرت پر حیران رہ جاتے ہیں کہ سلفر ڈائی آکسائیڈ، جست (لیڈ) اور نائٹروجن ڈائی آکسائیڈ جیسے خطرناک مرکبات کے اثرات کو ہم کس طرح برداشت کر لیتے ہیں۔ ان میں سے کئی مرکبات تو ایسے ہیں کہ اگر انہیں آپ اپنے نائیلون کے موزے پر ڈال دیں تو موزہ پگھل جائے گا۔ بہر حال آپ خود اندازہ لگا سکتے ہیں اتنے بدترین حالات میں ہم کس طرح کام کرتے ہیں۔

آلودہ ہوا کا جو معیار میں نے اوپر بیان کیا ہے اس میں سے آپ کے سانس لینے کے لیے پاک صاف ہوا فراہم کرنا آسان کام نہیں ہے۔ ہوا کی صفائی کا یہ کام اگر آپ خود کرنا چاہیں تو اس کے لیے آپ کو کئی عن وزنی ایئر کنڈیشنر ہر وقت اپنے ساتھ رکھنا ہوں گے۔ اس شرط کے ساتھ کہ نہ لوڈ شیڈنگ ہو اور نہ کسی لمحے ایئر کنڈیشنر میں کوئی خرابی پیدا ہو۔ آپ کے بنانے والے نے آپ کو اس درد سری سے بچا رکھا ہے لیکن اس مقصد کے لیے اس نے جو مختصر، ہلک اور نورو نایاب آلات آپ کے جسم میں لگائے ہیں ان کے بارے میں آپ نہ کبھی غور کرتے ہیں اور نہ شکر۔

بہر حال اس آلودہ ہوا کی صفائی کا کام آپ کی ناک سے شروع ہوتا ہے۔ سانس کے ساتھ آنے والے گرد و غبار کے بڑے ذرات تو نمی میں ذوب ہوئے ناک کے بالوں میں چپک جاتے ہیں۔ وہ چپ چپی رطوبت جو آپ کی ناک حلق اور سانس کی نالیوں میں ہر وقت موجود رہتی ہے گرد و غبار اور دھوئیں کے ناپیدہ ذرات کو اپنے اندر چپکا لیتی ہے۔ (جباری ہے)



طرح طرح کے خطرات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ آپ کی ہر سانس کے ساتھ بے شمار اقسام کے میکروباز، وائرس اور جراثیم سانس کی گزر گاہ میں داخل ہوتے رہتے ہیں۔ جسم کے ان ناپیدہ دشمنوں سے آپ کو بچانے کے لیے اللہ تعالیٰ نے جسم کے اندر کئی کئی حفاظتی اقدامات کیے ہیں۔ مثلاً سانس کے ساتھ اندر آنے والے جراثیم کی اکثریت تو ناک اور حلق کے اندر ہی فنا کر دی جاتی ہے۔ یہ کام وی جراثیم کش رطوبت سرانجام دیتی ہے جو آپ کی آنکھوں، ناک اور حلق میں ہر وقت موجود رہتی ہے۔ اسے لائسوزائم (Lysozyme) کہا جاتا ہے (اس کی تفصیل آپ آنکھوں کی کہانی میں پڑھ چکے ہیں)۔

چالاک قسم کے مہلک جراثیم جو "ان حفاظتی چوکیوں" سے بچ کر ہم بھیچھڑوں کے گرم مرطوب اور تاریک علاقوں تک پہنچنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں انہیں ہماری نالیوں کے اندر گھونسنے والے سفید خلیے موت کے حادثات اتار دیتے ہیں۔ لیگوسائنس نامی یہ سفید خلیے گھپ اندھیرے میں بھی دشمن کو پہچاننے میں دیر نہیں لگاتے۔ وہ مہلک جراثیم کو دیکھتے ہی ان پر حملہ آور ہو جاتے ہیں اور انہیں کھاپی کر چٹ کر جاتے ہیں۔ (ان خلیوں کی کہانی آپ پڑھیں گے)

ہوا کی آلودگی ہمارے لیے سب سے بڑا مسئلہ ہے۔ آپ کے تمام دوسرے اعضاء کی نسبت باہر کا ماحول ہم بھیچھڑوں کو براہ راست متاثر کرتا ہے۔ صنعتی آلودگی، گاڑیوں کا دھواں، طرح طرح کی گیسیں ہمارے اندر موجود نازک تنصیبات کو سخت نقصان پہنچاتی ہیں۔ ہم اپنی نزاکت کو دیکھتے ہیں اور اس زہریلی آلودگی کے باوجود اپنی کارکردگی کو دیکھتے



# کیفیات مراقبہ

ترقی یافتہ ممالک میں مراقبہ کے موضوع پر سائنسی بنیادوں پر تحقیقی کام شب و روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبہ سے انسان کو ہر جہت فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے بلاشبہ نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبہ سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبہ کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔

ماضی میں مشرق کے اہل روحانیت نے ماورائی علوم کے حصول میں مراقبہ کے ذریعے کامایاں حاصل کیں۔ ان صفات پر ہم مراقبہ کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبہ کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبہ کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈریس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کر دیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہو سکتی ہیں۔

کیفیات مراقبہ

روحانی ڈائجسٹ 1/7، 1-D، 1م آہدہ۔ کراچی 74600

READING  
Section

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



مشرورہ کیا۔ میرا کئی ڈاکٹروں سے چیک اپ اور علاج بھی ہوا مگر کوئی خاص فائدہ نہ ہوا۔ ایک روز میرے سر کے دور کے عزیز کینیڈا سے پاکستان آئے تو وہ میرے سسرال بھی گئے اور اس وقت میں بھی وہاں موجود تھا۔ مجھے چپ چپ دیکھ کر مہمان بولے میں محسوس کر رہا ہوں تم کچھ پریشان ہو۔ میں نے لٹی میں سر بلایا کہ نہیں.... ایسی کوئی بات نہیں ہے۔ مگر سسر نے انہیں میری کیفیت سے آگاہ کر دیا۔ انہوں نے ایک نظر میری جانب دیکھ کر کہا میں بھی کچھ اس قسم کی کیفیت سے دوچار رہ چکا ہوں۔ بہت سے علاج کروائے مگر ایک عزیز ترین دوست کے کہنے پر مراقبہ کی مشقیں کیں جس سے آہستہ آہستہ میرے مسائل حل ہونے لگے۔

مراقبہ....! میں نے حیرت سے دریافت کیا۔ کیا مراقبہ خوف سے نجات دلا سکتا ہے....؟ مراقبہ سے اعتماد بحال کس طرح ہو سکتا ہے....؟ اور کیا مراقبہ صحت کی بحالی کا بھی ذریعہ ہے....؟

اتنے بہت سے سوالات پر وہ مسکرائے۔ دیکھو....! آپ کے تمام سوالوں کے جواب میری صورت میں آپ کے سامنے ہیں۔ آج میں پرسکون زندگی گزار رہا ہوں۔ مراقبہ سے مجھے جو فوائد حاصل ہوئے ہیں میں انہیں دوسروں تک پہنچانے کی بھی کوشش کرتا ہوں۔ مراقبہ دراصل اپنی نیچر اور قوتوں کو دریافت کرنے انہیں سودمند طور پر استعمال کرنے میں مدد دیتا ہے۔ مراقبے کے ایک تجربہ کار استاد نے کہا ہے کہ ہم روزمرہ زندگی میں سکون و اطمینان، آسودگی و اطمینان قلب کے لیے کرتے ہیں۔ یہ دو مقاصد ہیں جن سے مراقبے کا آغاز

میں ڈر، خوف اور وسوسوں میں مبتلا انسان تھا۔ مجھے ہر وقت یہ خیال ستاتا رہتا کہ میں زندگی میں کامیاب انسان نہیں ہوں حالانکہ میں ایک پرائیوٹ ادارے میں اچھے عہدے پر ملازم ہوں مگر یوں لگتا ہے کہ اپنی ملازمت میں کامیاب نہیں ہوں۔ ہر وقت ایک خوف سا لگا رہتا کہ کچھ ہو نہ جائے۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ میرے پنوں اور کمر میں تکلیف رہنے لگی۔ پٹھے رینکس نہیں رہتے، مجھے غصہ بھی بہت آنے لگا۔ کبھی کبھی جب پنوں میں بہت زیادہ کھنچاؤ ہوتا تو غصہ بھی زیادہ ہو جاتا تھا۔ اس مشکل کی وجہ سے گھریلو زندگی بھی متاثر ہو رہی تھی۔ جب مجھے غصہ آتا تھا تو بیوی کو کوئی نہ کوئی ایسی بات کہہ دیتا تھا کہ جس سے اسے بھی غصہ آ جاتا تھا اور پھر ہماری لڑائی ہو جاتی۔ مجھے لگتا کہ میری بیوی مجھ سے خوش نہیں ہے۔ لیکن یہ یقین تھا کہ وہ میرے ساتھ غلط ہے۔ میں اپنی نوکری کی وجہ سے بھی پریشان تھا۔ یہ ملازمت مجھے پسند نہ تھی۔ پھر بھی اپنے اوپر جبر کر کے یہ ملازمت کر رہا تھا۔ نوگوں کے بے روزگاری کے حالات دیکھتا تھا تو دل کچھ مطمئن ہو جاتا تھا۔ لیکن دو چار روز بعد پھر وہی مشکل، ایسے لگتا تھا کہ جیسے میں اپنے اوپر بڑا بوجھ لیے پھر رہا ہوں۔

مجھے موت سے شدید خوف محسوس ہوتا۔ جب کسی کی موت کا سنا تو سخت خوف میں مبتلا ہو جاتا۔ زبان سے الفاظ انک انک کراواہوتے۔

میری اس کیفیت سے سب اہل خانہ خاص طور سے بیوی سخت پریشان تھی۔ اسے میری اذیت کا احساس تھا۔ اس نے اپنے بھائیوں اور والدین سے

تعلیم کا اہمیت

READING  
164  
Section

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY





کیا جاتا ہے۔  
اتنا تفصیل سے مراقبہ  
کی افادیت جاننے کے بعد  
میں نے خود کو آمادہ کیا کہ  
آج سے ہی مراقبہ کا آغاز  
کر دیا جائے۔ میں نے  
مراقبہ کرنے کا طریقہ اچھی  
طرح سے ذہن نشین کیا۔  
نماز عشاء سے فارغ ہو کر

ایک بہت بڑا میدان تھا جہاں حد نگاہ تک زمین پر  
سبزے کی چادر بچھی ہوئی تھی صبح کے وقت ٹھنڈی  
ٹھنڈی ہوا چل رہی تھی۔ افق پر سورج طلوع  
ہو رہا ہے۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ ایک طویل و  
عریش صحرائے۔ دور دور تک سوائے ریت کے اور  
کچھ بھی دکھائی نہیں دے رہا تھا۔ دھوپ بہت تیز  
تھی۔ چلتے چلتے مجھے شدید پیاس محسوس ہونے لگی مگر  
پانی نہیں دکھائی نہیں دے رہا تھا۔ کافی دور ریت کی  
چمک پانی کے ہونے کا تاثر دے رہی تھی۔ دور اس  
صحرائے ایک جھونپڑی دکھائی دی۔ وہاں پہنچا تو اس  
جھونپڑی میں ایک بڑا سا موجد تھا۔ انہوں نے  
مجھے پینے کے لیے ٹھنڈا اور میٹھا مشروب دیا۔

مراقبہ ختم کیا تو اس مشروب کا لائق زبان  
محسوس کر رہی تھی۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ سرسبز پہاڑوں پر  
کالی گھن چھائی ہوئی ہے۔ کچھ دیر میں تیز برسات  
ہونے لگی۔ میں ایک درخت کے نیچے بیٹھ کر بارش

مراقبہ کا ارادہ کیا مگر نجانے کیوں ایسا محسوس ہو رہا تھا  
کہ یہ مشقیں مجھ سے ہو گئیں بھی یا نہیں.... ارادہ  
کرتا اور توڑ دیتا۔ آخر بے دلی سے مراقبہ شروع کیا۔  
چند منٹ مراقبہ میں بیٹھا تھا کہ بیکثرتی ہونے لگی جہذا  
مراقبہ ختم کر دیا۔ دوسرے تیسرے دن یہاں تک  
کہ کئی روز تک یہ سلسلہ برقرار رہا۔ ایک رات بیٹھا  
سوچ رہا تھا کہ مراقبہ کروں یا نہ کروں۔ تو کینیڈا سے  
آئے ہوئے صاحب کی بات یاد آئی۔

”انسان اپنے تجربوں اور غلطیوں سے ہی سیکھتا  
ہے۔ ایک ننھا بچہ جب کھلی مرتبہ کھڑے ہونے اور  
چلنے کی کوشش کرتا ہے تو کئی مرتبہ گرتا ہے، اچوت  
بھی کھاتا ہے لیکن ہمت نہیں ہارتا۔ بار بار کوشش  
کر کے آخر کار جب چلنا سیکھ لیتا ہے تو کتنا خوش  
ہوتا ہے۔“

میں نے بچے کی مثال کو مد نظر رکھتے ہوئے  
پر سکون زندگی کے حصول کے لیے دوبارہ مراقبہ  
شروع کر دیا۔ اس مرتبہ بیکثرتی کچھ کم تھی۔

کئی روز کی مشقوں کے بعد ایک روز مراقبہ میں  
بیٹھا تھا نظروں کے سامنے ایک میدان دکھائی دیا۔ یہ

مراقبہ ختم کیا تو اس مشروب کا لائق زبان

محسوس کر رہی تھی۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ سرسبز پہاڑوں پر

کالی گھن چھائی ہوئی ہے۔ کچھ دیر میں تیز برسات

ہونے لگی۔ میں ایک درخت کے نیچے بیٹھ کر بارش



## توحید و رسالت

پوری نوع انسانی میں ایک باہمی ربط اور تعلق ہے اور یہ ربط اور تعلق انسان کو یقین فراہم کرتا ہے کہ انسان مخلوق ہے۔ مخلوق سے مراد یہ ہے کہ اس کا کوئی سرپرست ہے جس نے اسے پیدا کیا اور زندگی گزارنے کے لئے وسائل مہیا کئے۔

علمائے دین اور دنیا کے مفکرین کو چاہیے کہ وہ مل کر خالق اور مخلوق کے تعلق کو صحیح طرزوں میں سمجھنے کی کوشش کریں اور اللہ تعالیٰ کے ساتھ قلبی تعلق استوار کرنے کے لئے جدوجہد کریں، یہی وہ یقینی عمل ہے جس سے نوع انسانی کو ایک مرکز پر جمع کیا جاسکتا ہے۔

اس وقت نوع انسانی مستقبل کے خوفناک تصادم کی زد میں ہے۔ دنیا اپنی ہٹا کی تلاش میں لرز رہی ہے۔ آندھیاں چل رہی ہیں، سمندری طوفان آرہے ہیں، زمین پر موت رقص کر رہی ہے۔ انسانیت کی بقا کے ذرائع تو حید باری تعالیٰ کے سوا کسی اور نظام میں نہیں مل سکتے۔

ترجمہ: اے لوگو! اپنے پروردگار کی عبادت کرو جس نے تمہیں اور تم سے پہلے لوگوں کو پیدا کیا تاکہ تم پر بیڑ گزار بن جاؤ۔ جس نے تمہارے لئے زمین کو بچھونا اور آسمان کو چھت بنایا اور آسمان سے پانی برسا کر تمہارے کھانے کے لئے پھلوں کو نکالا، پس تم اللہ کے ساتھ شریک نہ بناؤ اور تم جانتے تو ہو۔ (سورۃ البقرہ۔ 21-22)

خاتم النبیین حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا اور عرض کیا ”یا رسول اللہ ﷺ! کوئی گناہ اللہ کے نزدیک سب سے بڑا ہے؟“.....

آپ ﷺ نے فرمایا ”یہ کہ تم اللہ کے ساتھ کسی کو شریک کرو حالانکہ تمہیں پیدا کرنے والا اللہ ہے۔“ (صحیح بخاری، کتاب التہذیب، جلد اول صفحہ نمبر 180)

اللہ تعالیٰ کو یکتا اور وحدۃ لا شریک ماننا، اللہ کے آخری پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی رسالت اور ختم نبوت کو زبان اور دل سے قبول کرنا ایک مسلمان کے لئے لازم ہے۔ عقیدہ توحید و رسالت اور ختم نبوت میں گہرا تعلق ہے اور ان عقائد میں سے کسی ایک کو دوسرے سے جدا نہیں کیا جاسکتا۔

از طرف: ایک بندہ خدا

توحید و رسالت

READING  
Station



# قرآنی انسان کی پیدائش



متر آن پاک رشد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو اب تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستور حیات اور ضابطہ زندگی ہے۔ متر آنی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کراتی ہیں۔

عربی زبان میں لفظ التَّبْذِیر کے معنی توڑ دینے، تباہ و برباد کر دینے اور ہلاک کر دینے

التَّبْذِیر

کے ہیں۔ لغات میں اس کے معنی تباہ و برباد اور تھس تھس کرنا، Break off.

Destruction. Ruin. کے ہیں۔

قرآن میں یہ لفظ تَبْذِیراً، تَبْذِیرًا، تَبْذِیرًا اور تَبْذِیرًا کی صورت میں صرف چھ مرتبہ آیا:

ترجمہ: "اور ظالموں کے لئے ہم نے دکھ دینے والا عذاب تیار کر رکھا

ہے۔ اور عاد اور ثمود اور کنوئیں والوں اور آلِ لوط کے درمیان اور بہت سی

جماعتوں کو بھی (ہلاک کر ڈالا)۔ اور سب کے (سمجھانے کے لئے) ہم نے

مثالیں پیش کیں اور (نہ ماننے پر) سب کو تباہ (تَبْذِیرًا) کر دیا۔ ہم نے عذرت

(تَبْذِیرًا) کر کے۔" [سورہ فرقان (25) آیت: 37-39]

بنی اسرائیل ایسے قوم تھی جنہوں نے بار بار زمین پر فساد اور بگاڑ پیدا کیا اور ہر بار انہیں اس کی سزا ملی۔۔۔

اللہ تعالیٰ نے قرآن میں فرمایا ہے۔

ترجمہ: "اور ہم نے کتاب میں بنی اسرائیل سے کہہ دیا تھا کہ تم زمین



READING  
Section

نمبر 2015

167

SCANNED BY AMIR





میں دو دفعہ فساد مچاؤ گے اور بڑی سرکشی کرو گے۔ پس جب پہلے (وعدے) کا وقت آیا تو ہم نے اپنے سخت لڑائی لڑنے والے بندے تم پر مسلط کر دیئے اور وہ شیریں کے اندر پھیل گئے اور وہ وعدہ پورا ہو کر رہا۔ پھر ہم نے دوسری بار تم کو اوج پر غلبہ دیا اور سال اور بیٹوں سے تمہاری مدد کی اور تم کو جماعت کثیر بنایا۔ اگر تم نے اچھے کام کئے تو خود اپنے ہی فائدے کے لئے، اور اگر تم نے برائیاں کیں تو بھی اپنے ہی لئے، پھر جب دوسرے وعدے کا وقت آیا (تو ہم نے دوسرے کو بھیج دیا تاکہ) وہ تمہارے چہرے بگاڑ دیں اور پہلی دفعہ کی طرح پھر اسی مسجد میں گھس جائیں اور جس جس چیز پر قابو پائیں توڑ پھوڑ کر (لَبِئْسَ مَا يَكُونُ) بڑے اگھار دیں (اَلْقَبْرِ) گئے۔" [سورہ نسی اسرائیل (17) آیت: 17 تا 47]

ترجمہ: "اور ہم نے نسی اسرائیل کو دریائے پار آتار تو وہ ایسے لوگوں کے پاس جا پہنچے جو اپنے بتوں (کی عبادت) کے لئے بیٹھے رہتے تھے (نسی اسرائیل) کہنے لگے کہ موسیٰ! پیسے اچ لوگوں کے معبود ہیں ہمارے لئے بھی ایک معبود بنادو موسیٰ نے کہا تم بڑے ہی جاہل لوگ ہو۔ یہ لوگ جس (غفل) میں (پہنسے ہوئے) ہیں وہ برباد ہونے والا (مُتَكَبِّرُونَ) ہے اور جو کام یہ کرتے ہیں سب باطل ہیں۔ (اور یہ بھی) کہا کہ بھلا میں خدا کے سوا تمہارے لئے کوئی اور معبود تلاش کروں حالانکہ اس نے تم کو تمام اہل عالم پر فضیلت بخشی ہے؟" [سورہ اعراف (7) آیت: 138 تا 140]

ترجمہ: "اور (پھر) نوح نے (یہ) دعا کی کہ اے میرے پروردگار کسی کافر کو روئے زمین پر بسانہ رہنے دے، اگر تو انکو رہنے دے گا تو میرے بندوں کو گمراہ کریں گے اور اے میرے پروردگار مجھ کو اور میرے ملت باپ کو اور جو ایمان لا کر میرے گھر میں آئے انکو اور تمام ایمان والے مردوں اور ایمان والی عورتوں کو معاف فرما۔ اور قلم لوگوں کے لیے اور زیادہ تھیں (اَقْبَارًا) بڑھا۔" [سورہ اعراف (7) آیت: 138 تا 140]





# روحانی سوال جواب

ان صفحات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات محقق نظریہ رنگ و نور شیخ خواجہ شمس الدین عظیمی پیش کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کر کے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔ برائے مہربانی جوابی لغاف ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے ساتھ اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال و جواب - 1-D, 1/7، علم آباد - کراچی 74800

سوال: اکثر ایسے بچے اور بڑے دیکھنے میں آتے ہیں جن کی شخصیت دوسروں سے کچھ الگ تھلک ہوتی ہے مثلاً انہیں کھانے پینے، کپڑے پہننے کا ہوش نہیں رہتا، گفتگو بے ٹکی ہوتی ہے۔ چند کو ایب نارمل کہہ کر علاج معالجہ کیا جاتا ہے۔ خواتین پر جنوں، بھوتوں اور روحوں کا سایہ کہہ کر عملیات کا سہارا لیا جاتا ہے۔ عموماً ایسے لوگوں سے غیر معمولی واقعات بھی منسوب کئے جاتے ہیں۔ مثلاً غیب کی باتیں بتانا، ال کی کہیں ہوئی باتوں کا پورا ہونا وغیرہ وغیرہ۔ کچھ لوگ انہیں بہت معجزہ سمجھتے ہیں اور کچھ لوگ ڈھکوسلا قرار دیتے ہیں۔ مگر حقیقت کیا ہے؟ برہ کرم اس کی علمی توجیہ سے عوام الناس کو مستفید فرمائیے۔

(فیضیاب کمال - کراچی)

جواب: جسمانی افکار و اعمال، دماغ اور ذہن کے تابع ہے۔ دماغ میں شعور اور لا شعور دو حصے ہیں۔ ذہن انسانی انہی دورخوں پر ستر کرتا ہے۔ انسانی دماغ میں غلطے ہوتے ہیں۔ انسانی شخصیت، صلاحیت اور افکار و اعمال کا دار و مدار انہی غلیوں پر ہوتا ہے۔ عام طور پر لوگوں کے دماغی غلطے کھلے ہوتے ہیں لیکن اگر غلطے زیادہ تعداد میں کھل جائیں تو ایسا آدمی پیش بہاملا حیثیتوں کا مالک ہوتا ہے۔ لیکن اس کے لئے ضروری ہے کہ غلیوں کے کھلنے کے ساتھ ساتھ شعور اور لا شعور دونوں کا بیلنس قائم رہے۔ وہ غلطے جن کے اوپر حواس کے بیلنس (متوازن) رہنے کا انحصار ہے ضرورت سے زیادہ متحرک ہو جائیں تو شعور کا توازن برقرار نہیں رہتا۔ یہ کیفیت بیماری اور

READING Section

ستمبر 2015ء

169

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



(Abnormal) شمار کی جاتی ہے۔ اس کا واحد علاج یہ ہے کہ روحانی صلاحیتوں کا حامل کوئی ماہر، دماغ کے ان خلیوں کو جو ضرورت سے زیادہ متحرک ہو گئے ہیں، تصحیف کر کے متوازن اور نارمل کر دے۔ یہ کام وہ لوگ کر سکتے ہیں جو روحانیت، روحانی طاقتوں اور صلاحیتوں کا علم رکھتے ہوں، ان کے استعمال اور ان کے ذریعے علاج معالجے کے طریقوں سے واقف ہوں۔ ایسے لوگوں یا مریضوں کو مارنے پھینچنے اور کسی بھی طرح سے گزند پہنچانے سے گریز کرنا چاہیے۔



سوال: علم کی کتنی طرزیں ہیں اور وہ کون کون کی ہیں؟ مہربانی فرما کر بتائیں۔  
(نعمان ظہیر۔ کراچی)

جواب: علم حاصل کرنے کی دو طرز ہیں۔ ایک طرز یہ ہے کہ آپ زمان و مکاں میں بند ہو کر وسائل کا استعمال لگائیں، وسائل میں تحریک کریں۔ جتنا گہرا غور ہوتا ہے اسی مناسبت سے وسائل کی صلاحیتیں آدمی سے اوپر آشکار ہو جاتی ہیں۔ ایٹم بجلی کا ذرہ ہے، جب سائنس دانوں نے غور کے ساتھ جدوجہد کی تو مٹی کا وہ ذرہ جس کا نام ایٹم ہے، بول اٹھا کہ میرے اندر عظیم طاقت چھپی ہوئی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں ارشاد فرمایا ہے۔  
”اور ہم نے لوہا نازل کیا، اور اس میں دو ٹوکوں کے سسے بے شمار فائدے رکھ دیئے۔“

آپ ذرا غور کریں آج کی سائنس میں وہ کون سی ایجاد ہے جس کے اندر کسی نہ کسی طرح سے حجب کا عمل دخل نہیں ہے۔ قرآن نے جب یہ ارشاد فرمایا کہ ہم نے لوہا بدل کیا اور اس میں لوگوں کے لئے بے شمار فائدے رکھ دیئے تو ہاں اللہ تعالیٰ کا اشارہ پوری نوع انسانی کے لیے ہے.... تاؤن لہنی جلد اعلیٰ ہے جو بھی اللہ تعالیٰ کے ارشاد کے مطابق اللہ کی نشانیں میں تغیر کرتا ہے، غور کرتا ہے گہرائی میں ڈوب کر وسائیں کے اندر صلاحیتوں کا کھوج لگاتا ہے اس کے اوپر وسائیں کی صلاحیتیں کھل جاتی ہیں۔ روحانی نقطہ نظر سے صلاحیتوں کا کھوج لگاتا ہے اس کے اوپر روحانی صلاحیتیں کھل جاتی ہیں۔ جو بندہ روحانی نقطہ نظر سے صلاحیتوں کا کھوج لگانے کے لئے پہلا سبق مراقبہ ہے۔

مراقبہ انسان کو لا شعور سے قریب کر دیتا ہے اور لا شعوری صلاحیتوں سے آگاہی کا نام ہی واصلِ شکر ہے۔  
ظاہر آئکھ جو کچھ دیکھتی ہے بالآخر اس کا تاپانا اور اس کا مصلانہ وہ اجزاء ہیں جن اجزاء سے آئکھ بنی ہوئی ہے۔ آئکھ  
کا دیکھنا بھی ایک ایسی صفت ہے کہ جس صفت کو جتنا زیادہ اجازت صاف اور شفاف کر لیا جائے اسی مناسبت سے  
آئکھ کسی چیز کو زیادہ واضح، زیادہ روشن اور زیادہ وسعت میں دیکھتی ہے۔ صحت مند آئکھ جتنے عکس قبول کرتی ہے  
وہ زیادہ واضح اور ان کے خدو خال زیادہ روشن ہوتے ہیں۔ بیمار آئکھ جتنے عکس قبول کرے دماغ کی سکرین پر پھیلتی  
ہے، آئکھ کی بیماری اور کمزوری کے مطابق یہ عکس اسی قدر دھندلا اور غیر واضح ہوتا ہے۔ آئکھ کی بیماری کا ایک  
درجہ یہ ہے کہ آئکھ کے اندر لگا ہوا لینز اثر ناکارہ ہو جائے تو آئکھ عکس قبول کرنے سے انکار کر دیتی ہے۔ کیمرہ کتنا  
نیچا اور قیمتی کیوں نہ ہو اگر اس کے اندر لگا ہوا لینز خراب ہے تو تصویر کبھی اچھی نہیں آئے گی۔





# خطبہ عظیم

آدمی زندگی کے تمام مراحل وقت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں طے کرتا ہے مثلاً ایک سینہ کا کوئی فریکشن، آدمی کی زندگی خواہ سو برس کی کیوں نہ ہو لیکن وہ ان ہی ٹکڑوں میں تقسیم ہوتی رہتی ہے۔ غور طلب امر یہ ہے کہ آدمی اپنی زندگی بسر کرنے کے لئے ذہن میں وقت کے یہ ٹکڑے جوڑتا ہے اور ان ہی ٹکڑوں سے کام لیتا ہے۔

ترک آدمی کی زندگی کا جزو اعظم ہے کیونکہ وہ بالطبع آرام طلب واقع ہوا ہے۔ یہی باتیں ہیں جن کو آدمی دشواری، مشکل، پیہڑی، پیہڑی، بے عمل، بے چینی وغیرہ وغیرہ کہتا ہے، ان کیفیات کے بالمقابل ایک ایسی کیفیت ہے جس کا نام وہ سکون رکھتا ہے۔ یہ نہیں کہا جاسکتا کہ یہ سب کیفیتیں حقیقی ہیں۔ درحقیقت ان میں سے زیادہ تر کیفیات مفروضات پر مبنی ہیں۔

انسان کے دماغ کی ساخت ہی ایسی ہے کہ وہ ہر آسانی کی طرف دوڑتا ہے اور محنت سے جی چراتا ہے، ظاہر ہے یہ وہ سمتیں ہیں اور ان سمتوں میں آدمی ہمیشہ افکار کے ذریعہ سفر کرتا ہے، ہوتا یہ ہے کہ ابھی

بمبار۔ ایک تدریج کی پھر اس کی معظیم کی یہاں تک کہ وہ تحمل ہو مگر اس کی سمت بھی صحیح تھی لیکن صرف اس قدر مچنے کے بعد ہمارے ذہن میں تہدیلی ہو گئی، چنانچہ ہم جس منزل کی طرف رواں دواں تھے وہ غیب میں چلی گئی، ہمارے پاس باقی کیا رہا؟ ٹولنا اور منول کر قدم اٹھانا۔

واضح رہے کہ یہ تذکرہ یقین اور شک کی درمیانی راہوں کا تھا، ہمیں یہ نہیں بھولنا چاہئے کہ انسان کی بنیاد وہم اور یقین پر ہے، مذہب کی اصطلاح میں اس کو شک اور ایمان کہا گیا ہے، اللہ تعالیٰ دماغ میں شک کو جگہ دینے سے منع فرماتے ہیں اور ذہن میں یقین کو پختہ کرنے کا حکم دیتے ہیں۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے:

”لاریب“ ہے یہ کتاب اور اس کو ہدایت دیتی

## انسان کے دماغ کا محور یقین اور شک ہے۔

آدمی کا دماغ دراصل اس کے اختیار میں ہے، وہ غلیبوں کی ٹوٹ پھوٹ کو یقین کی طاقت سے کم اور زیادہ کر سکتا ہے۔

قوم میں اگر یقین کی نسبت شک زیادہ ہو جائے تو آفات نازل ہوتی ہیں۔



اس قسم کی زندگی گزارنے میں اسے بہت مشکلات پیش آتی ہیں ایسی مشکلات جن کا حل آدمی کے پاس نہیں ہے، بعض اوقات آدمی یہ سمجھتا ہے کہ اس کی پوری زندگی تلف ہو رہی ہے، اگر تلف نہیں بھی ہو رہی تو سخت خطرہ میں ہے، یہ سب ان دماغی خلیوں کی وجہ سے ہوتا ہے جن میں شک کی بنا پر تیزی سے نوٹ پھوٹ واقع ہو رہی ہے۔ دماغی خلیوں کی تیزی سے نوٹ پھوٹ اور رد و بدل قدم قدم پر اس کے عملی راستوں میں رکاوٹ پیدا کرتی ہے، عمل بے نتیجہ ثابت ہوتا ہے اور اعصاب کو نقصان پہنچتا ہے۔

آدمی کا دماغ دراصل اس کے اختیار میں ہے، وہ خلیوں کی نوٹ پھوٹ کو یقین کی طاقت سے کم اور زیادہ کر سکتا ہے، دماغی خلیوں کی نوٹ پھوٹ کی کمی سے اعصابی نقصان کے امکانات بہت ہی کم ہو جاتے ہیں۔

ہر شخص میں ایسا کوئی دور نہیں آیا کہ جب آدمی چند فی ہزار سے زیادہ صحت مند رہا ہو، دراصل ہونا یہ چاہئے تھا کہ وہ زیادہ سے زیادہ روشنی کی قسمیں اور روشنیوں کا طرز عمل معلوم کرتا لیکن اس نے کبھی اس کی طرف توجہ نہیں دی، یہ چیز ہمیشہ پردے میں رہی، آدمی نے اس پردے میں جھانکنے کی کوشش اس لئے نہیں کی کہ یا تو اس کے سامنے روشنیوں کا پردہ ہی نہیں تھا یا اس نے روشنی کے پردے کی طرف توجہ ہی نہیں دی، اس نے وہ قاعدے معلوم کرنے کی طرف خیال ہی نہیں کیا جو روشنیوں کے غلط ملط سے تعلق رکھتے تھے۔ اگر آدمی یہ طرز عمل

ہے جس کا یقین غیب پر ہے۔ جس شک کو اللہ تعالیٰ نے ممنوع قرار دے دیا ہے، یہ وہی شک ہے جس سے آدم کو ہار رہنے کا حکم دیا گیا تھا بالآخر شیطان نے بھکا کر یہ شک آدم کے دماغ میں ڈال دیا جس کے لئے آدم جنت سے نکالا گیا۔

اسی مقام سے آدم کے دماغ میں دو سمتوں کا یقین ہوا یعنی شک اور یقین، بیان کردہ حقیقت کی روشنی میں انسان کے دماغ کا محور یقین اور شک پر ہے۔ یہی وہ شک اور یقین ہے جو دماغی خلیوں میں ہمہ وقت عمل کر رہا ہے، جس قدر شک کی زیادتی ہو گی اسی قدر خلیوں کی نوٹ پھوٹ واقع ہو گی۔ یہ بتانا بہت ضروری ہے کہ یہی وہ دماغی غلطے ہیں جن کے زیر اثر تمام اعصاب کام کرتے ہیں اور اعصاب کی تحریکات ہی انسانی زندگی ہے۔

کسی چیز پر انسان کا یقین کرنا اتنی ہی مشکل ہے جتنا فریب کو جھٹلانا، مثال اس کی یہ ہے کہ انسان جو کچھ ہے وہ خود کو اس کے خلاف پیش کرتا ہے وہ ہمیشہ اپنی خامیاں چھپاتا ہے اور اس کی جگہ مفروضہ خوبیاں بیان کرتا ہے جو اس کے اندر موجود نہیں ہیں۔

مشکل سب سے بڑی یہ ہے کہ وہ جس معاشرے میں تربیت پا کر جوان ہوا ہے وہ معاشرہ اس کا عقیدہ بن جاتا ہے اس کا ذہن اس قابل نہیں رہتا کہ وہ اس عقیدہ کا تجزیہ کر سکے، وہ عقیدہ یقین کا درجہ حاصل کر لیتا ہے حالانکہ وہ محض فریب ہے، سب سے بڑی وجہ اس کی یہی ہے کہ:

آدمی خود کو جو ظاہر کرتا ہے ایسا نہیں ہے بلکہ اس کے برعکس ہے۔

دماغ کا جھٹ

READING  
172  
Action

SCANNED BY AMIR





جبر 1990ء کے شمارے کا سرورق



اس ماہ کے مضامین میں بیچ آب کا آفتاب جانو، سندھ کے صاحب مزار، آسمانی فضا کے راز، سندھ کا عظیم شاعر شاہ عبداللطیف بھٹائی، حضور کی جوانی، یاد ماضی، زہر کے چند قطرے، دعا و قبولیت، ایک ستارہ اور چمکا، حضرت صفیہؓ، اہم واقعات، ماسٹراسایہ شفقت منہجے کو بار بار نہ نوکیں، کوہ نور، توجہ دیجیے، اس کی موت کا ذمہ دار کون....؟ اور ٹیلی ویژن کی افادیت جبکہ سلسلہ دار مضامین میں نور الہی نور نبوت، آواز دوست، دبستان خیال، اللہ رکھی، پر اسرار آدمی، محفل مراقبہ اور آپ کے مسائل شامل تھے۔ اس شمارے سے منتخب کردہ تحریر ”دعا اور دوا“ قارئین کے ذوق مطالعہ کے لیے دی جا رہی ہے۔

## دعا اور دوا

ہے جب مرض پیچیدہ صورت اختیار کر لیتا ہے۔ ایسی صورت میں مریض کی زندگی کے ساتھ ساتھ ڈاکٹر کی شہرت بھی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔

یہ بات تو طے شدہ ہے کہ ہمارے اندر کچھ ایسی خفیہ صلاحیتیں بھی موجود ہیں۔ جنہیں اگر ابھارا جائے تو ان سے خاطر خواہ کام لیا جاسکتا ہے۔ اکثر اوقات تو یہ اندرونی صلاحیتیں از خود پیدا ہو جاتی ہیں اور بروقت کام کر کے پھر دوبارہ اندر لوٹ جاتی ہیں۔

طیب کی کامیابی کا راز مرض کی صحیح تشخیص پر ہے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ بیماری جسم کے اسی حصے میں ہو جہاں مریض تکلیف محسوس کر رہا ہے۔ جیسے مریض سردی کی شکایت کرتا ہے اور ڈاکٹر اسے بلڈ پریشر کی دوا دیتا ہے۔ مطلب یہ ہے کہ مرض کی تشخیص میں مریض کے بیان پر کلی طور پر اعتبار نہیں کیا جاسکتا بلکہ طیب کو اپنے علم و تجربے اور فراست سے کام لیتے ہوئے مرض کی صحیح تشخیص کرنی پڑتی ہے۔ مرض کا پتہ چل جائے تو علاج بھی آسان ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھی اچھے سے اچھا ڈاکٹر بھی مرض کا پتہ نہیں لگا سکتا۔ یا پھر اصل مرض کا پتہ اس وقت چلتا



نرسٹ میں شامل ہو جاتی ہے۔ وہیں کمزوری واقع ہونے لگتی ہے۔

بار بار نئی اس مشق سے اس قدر پر یکس ہو جائے گی کہ پھر جو بھی غلطی تجویز کیا جائے گا وہ تیر بہدف ہو گا انشاء اللہ۔

### مریض کی غذا اور لباس میں رنگوں کا تعین

ساری دنیا رنگ و رو کا ایک نمونہ ہے۔ کائنات کے ذرے ذرے میں مختلف رنگ کام کر رہے ہیں۔ روشنی کے ذرات کے باہمی تفاعل سے رنگ بنتے ہیں۔ رنگ روشنی کی صفت ہے جو رنگ کی صورت میں نظر کے سامنے آ جاتی ہے۔ مادہ یا Matter بے شمار رنگوں کا مجموعہ ہے۔ مادی اشیاء کی ترکیب میں رنگ سطح پر آ جاتا ہے اور روشنی رنگ کے پردے میں چھپ جاتی ہے۔ مٹی کے ذرات جب روشنی کو جذب کرتے ہیں تو رنگوں کو ذرات کی سطح پر ظاہر کر دیتے ہیں اور روشنی ہالے یا دائرے کی صورت میں اطراف میں پھیل جاتی ہے۔ اس ترکیب سے غوس اجسام تخلیق ہوتے ہیں۔ مادی جسم کے اطراف میں روشنی کے دائرے ہیں۔ ہر دائرے میں روشنی کی اسپینڈ مختلف ہے۔ روشنی کا ہر دائرہ روشنی کی متعین مقدار میں رکھتا ہے یہی متعین مقداریں حواس کی مخصوص لہریں اور فریکوئنسی بناتی ہیں۔ روشنی جب دماغ پر نازل کر کے بکھر جاتی ہے تو اس میں رنگ پیدا ہو جاتے ہیں۔ رنگوں کی یہ لہریں ہر تخلیق میں واضح کام کرتی ہیں۔

مادی جسم کے اطراف میں پھیلے ہوئے روشنیوں کے بے شمار دائروں سے روشنیاں دماغ کی سطح پر نازل کرتی ہیں۔ ان دائروں کی مخصوص فریکوئنسی

مثلاً بے دھیانی میں اگر ہاتھ کسی چلتی شے سے ٹکرا جائے تو انتہائی تیزی کے ساتھ ہاتھ اس مقام سے ہٹ جاتا ہے اس قدر تیزی کے ساتھ کہ ہاتھ کی جھنپ بے بسا اوقات کوئی نشان بھی پڑنے نہیں پاتا۔ ہم خود ذہن اور جسم کی اس تیز رفتاری پر حیران رہ جاتے ہیں۔ اس طرح لاشعوری طور پر سرزد ہونے والے افعال ہی ہماری خفیہ صلاحیتوں کی موجودگی کا ثبوت ہیں۔ یہ تمام خفیہ صلاحیتیں روحانی صلاحیتیں ہیں۔ ان صلاحیتوں کو پیدا کر کے اس سے عامتہ الناس کے فائدے کے لیے کام لیا جاسکتا ہے۔ اس مضمون میں ہم اطباء کے فائدے کے لیے چند چیزیں بیان کرتے ہیں۔

### مرض کی تشخیص کا روحانی طریقہ

مریض جب سامنے آئے تو اس سے کہیں کہ اپنی بیماری کا حال بیان کرے۔ طبیب کو چاہیے کہ اس کی جانب غور سے دیکھتا رہے اور نہایت توجہ سے اس کی بات سنا رہے۔ جیسے ہی وہ تمام حال سنا چکے۔ اسی لمحے ایک گہری نظر اس کی پیشانی پر ڈالیں۔ دماغ میں آنے والے پہلے خیال کو پکڑنا ضروری ہے۔ اس کے بعد جب دماغ سوچنے لگتا ہے تو اس میں شعوری ارادہ دخل انداز ہو جاتا ہے۔ مگر ذہن کا پہلا خیال لاشعور کی اطلاع ہے۔ جس میں شعور کا دخل نہیں ہوتا لاشعور کی ہر اطلاع غیب کی خبریں ہیں۔ جو روح کی جانب سے شعور کو ممتی ہے۔ روح کی صلاحیتیں جسمانی حواس سے ہزاروں گن زیادہ ہیں۔ روح کی جانب سے آنے والی ہر اطلاع حق پر مبنی ہے۔ جب اس اطلاع پر شعوری ارادہ حرکت میں آ جاتا ہے تو شعوری ارادے کی حرکت بھی لاشعوری

روحانی علاج



عمل نیو نجات کے ذریعے علاج  
اگرچہ یہ عمل پیشہ ور اطباء کے لیے اتنا زیادہ  
پریشانی تو نہیں ہے۔ مگر عنوان کی مناسبت سے ہم  
اس مضمون میں اس طریقہ علاج کو بھی شامل کرتے  
ہیں۔ یہ عمل تعریف اور ارتکاز توجہ سے متعلق ہے۔  
یہ ایک اجتماعی مراقبہ ہے۔ جو گھر کے چند افراد اکٹھے  
مل کر کر سکتے ہیں۔

کسی پرسکون کمرے میں اندھیرا کر کے سب  
لوگ ایک دائرے میں قریب قریب بیٹھ جائیں۔  
آرام دہ نشست میں بیٹھ کر آنکھیں بند کر لیں۔ اب  
سب لوگ مریض کی جانب توجہ دیں۔ تصور میں  
مریض کو اس کی موجودہ حالت میں دیکھیں۔ اب یہ  
تصور کرنا شروع کریں کہ یہ مریض آہستہ آہستہ  
مریض کے اندر سے باہر نکل رہا ہے اور آپ کے  
خیال کی روشنی یعنی شفاء کی فکر مریض کے اندر داخل  
ہوتی جا رہی ہے۔

پندرہ بیس منٹ تک وقت مقرر کر کے یہ تصور  
رکھیں اور آخر میں یہ تصور قائم کر لیں یعنی یہ فیصلہ  
کر لیں کہ مرض قطعی طور پر مریض کے اندر سے  
باہر نکل چکا ہے اور شفاء کی روشنی اس کی جگہ مریض  
کے جسم میں داخل ہو چکی ہے۔ یہ فیصلہ کرتے ہی  
مراقبہ ختم کر دیں۔

ہر روز ایک وقت مقرر کر کے اجتماعی طور پر یہ  
تعارف کرنے سے پانچ یا سات دن میں مریض کا وضع  
طور پر شفا یاب ہو جاتا ہے اس کے ساتھ ہی میڈیکل  
علاج بھی جاری رکھا جائے۔ امراض امراض میں یہ  
عمل بہت مفید ہے۔

اس عمل کی تشریح یہ ہے کہ ایک دماغ میں  
اطلاع ٹرانسمیٹ ہوئی ہے۔ اس عمل کو ٹیلی پتھی کہتے

ہونے کی وجہ سے روشنی جب دماغ پر نزول کرتی ہے  
تو نظر کے سامنے مختلف رنگ دکھائی دیتے ہیں۔ اس  
طرح دماغ کے ذریعے سارے جسم میں برقی رد و وز  
جاتی ہے۔ یہی والٹیج دماغ کی قوت بنتی ہے جس سے  
جسم کا نظام قائم ہے اور اسی کے ذریعے جسمانی حواس  
کام کرتے ہیں۔

قدرت کا یہ تمام نظام انتہائی منظم و مربوط ہے  
اور اس قدر پیچیدہ و اثر ہے کہ ان دائروں میں روشنی  
کی ذرا سی بھی کمی بیشی ہمارے حواس کو متاثر کر دیتی  
ہے۔ یعنی ہمارے دماغ میں کام کرنے والی والٹیج پر  
اس کا اثر پڑتا ہے۔ والٹیج بدلنے سے جسمانی نظام میں  
خلل واقع ہو جاتا ہے۔ اسی خرابی کو ہم بیماری کہتے  
ہیں۔ کسی مخصوص رنگ کی کمی ہمارے اندر مخصوص  
بیماری کو جنم دیتی ہے کیونکہ جسم کا ہر نظام ایک  
مخصوص والٹیج پر کام کر رہا ہے۔ یعنی مخصوص والٹیج  
سے جسم کے مخصوص اعضاء حرکت اور فنکشن کرتے  
ہیں یہی وجہ ہے کہ جسم میں مخصوص رنگ کی کمی سے  
جسم کے مخصوص اعضاء متاثر ہو جاتے ہیں اور ان اعضاء  
سے متعلق نظام میں خرابی واقع ہو جاتی ہے۔ جیسے  
سرخ رنگ کی کمی سے کینسر ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت  
میں میڈیکل علاج کے ساتھ ساتھ اگر مریض کو  
سرخ رنگ کی غذا اکیں چھندر، گاجر وغیرہ کھلائی جائیں  
سرخ لباس اسے پہنایا جائے۔ کمرے میں سرخ  
پردے لٹکائے جائیں تو وہ جلد رو بصحت ہو جائے گا یا  
اگر اس کا مرض لالہ لالہ اسٹیج پر پہنچ چکا ہے تو کم از کم  
مرض کی شدت میں اور اس کی اذیت میں کمی ضرور  
ہو جائے گی۔ اسی طرح ہر مرض مختلف رنگ کی کمی یا  
زیادتی سے لاحق ہوتا ہے جیسے سی سی یا زیادتی دور  
کردی جاتی ہے۔ مریض خفیف ہو جاتا ہے۔



اپنی روحانی قوتوں کو بیدار کر لیں۔ زندگی تجربوں کا نام ہے۔



## بقیہ: کیفیات مراقبہ

کے رکنے کا انتظار کرنے لگا۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ عید کا دن ہے لوگ نئے نئے خوبصورت کپڑے پہنے عید گاہ کی جانب آرہے ہیں۔ نماز عید کے بعد عید ملنے کا سلسلہ شروع ہوا اور ہر شخص ایک دوسرے سے مسکراتے ہوئے عید ملنے لگا۔

ایک روز دیکھا کہ خوبصورت پارک میں کئی رنگوں کے پھول کھلے ہوئے ہیں۔ ان کی خوشبو چاروں طرف رہی ہوئی ہے۔ پھولوں پر رنگ برنگی تتلیاں بیٹھی ہیں۔

ایک مرتبہ مراقبہ میں دیکھا۔ ساحل سمندر ہے صبح کا وقت ہے سورج طلوع ہو رہا ہے۔ سمندر کا پانی مٹھنوں تک آنکر واپس چلا جاتا ہے۔ پانی میں چھوٹی چھوٹی خوبصورت رنگوں کی مچھلیاں تیر رہی ہیں۔

چند ہفتوں تک مسلسل مراقبہ سے میری جسمانی و ذہنی صحت میں بہتری آئی ہے۔ خوف کے بادل چھٹنے لگے ہیں۔ نیند بہتر ہونے سے چڑچڑاپن کم ہوا ہے۔ ذہنی جسمانی صحت کا اچھا اثر ملازمت پر بھی پڑا ہے۔ اب نوکری میں دلچسپی ہونے لگی ہے۔ خاندان اور بیوی بچوں کی اہمیت کا احساس ہونے لگا ہے۔ میری اس خوشگوار کیفیت پر میری بیگم بھی خوش اور مطمئن ہیں۔



ہیں۔ نئی عقیقی روحانیت کا ایک شعبہ ہے۔ یعنی روح کی ایک صلاحیت ہے۔ ایک ذہن سے دوسرے ذہن کو اطلاع پہنچانے کے لیے ایک عامل اور دوسرا معمول ہونا ضروری ہے۔ عامل جب تصور میں معمول کی جانب توجہ دیتا ہے تو دماغ جس برقی رو پر اطلاعات موصول کر رہا ہے۔ اس برقی رو سے اس کا رابطہ قائم ہو جاتا ہے اور رابطہ قائم ہوتے ہی عامل معمول کے ذہن میں اپنے خیال اور فکر کی روشنی منتقل کر دیتا ہے۔

اجتماعی مراقبہ کرنے سے بہت سے افراد کے ذہن کی برقی رو ایک نقطے پر جمع ہو کر کام کرتی ہے۔ جس کی وجہ سے تصور کے اس نقطے میں معمول سے زیادہ توانائی ذخیرہ ہو جاتی ہے۔ یہی توانائی برقی نتائج بن کر مریض کے ذہن کو قوت بخشتی ہے اور مریض کے دماغ کا وہ خیال جس کے اندر بیماری کی اطلاع ہے۔ رخ بدل دیتا ہے۔ اس کی جگہ عامل کے خیال کی فکر شفاء کی صورت میں ذہن کے اندر منتقل ہو جاتی ہے اور مریض ٹھیک ہو جاتا ہے۔

جسم کی ہر حرکت خیال سے شروع ہوتی ہے۔ خیال جیسا ہو گا ویسے ہی احساسات و کیفیات قلب و جسم پر مرتب ہوتے ہیں۔ پس خیال ہی ہمارے حواس میں حرکت پیدا کرتا ہے۔ اگر مریض کے ذہن سے بیماری کا خیال نکال کر شفاء و صحت کا خیال ڈال دیا جائے تو اس کے تمام اعضائے جسم اور حواس صحت مند رہیں گی کی کیفیات کو محسوس کریں گے۔

نیر نجات کے اس عمل کا تعلق ذہنی توجہ اور تصرف سے ہے۔ ہر شخص کے اندر روح موجود ہے اور روح بے شمار صلاحیتیں رکھتی ہے جن سے آدمی کا شعور واقف نہیں ہے۔

کیوں نہ آپ بھی اس میں سے کوئی مشق کر کے



# گورننگ کونسل

تیسرے کے لیے کتاب کی دو جلدیں ارسال کریں....

## مختصر ترین خلاصہ قرآن

مصنف: میجر سید ذوالفقار حسین شاہ

پبلشر: تعلیم القرآن اکیڈمی اسلام آباد

صفحات: 112

دیر: 100 روپے

اس کتاب کی خاص بات اختصار کے باوجود مضامین کی جامعیت ہے۔ تیس پاروں میں رب تعالیٰ کے کیا احکامات نازل ہوئے انہیں انتہائی خوش اسلوبی سے مختصر اُبیان کیا گیا ہے۔ یوں سمجھ لیجئے کہ ایک نظر

## ماہنامہ نونہال

(خاص نمبر)

شروع: جون 2015

قیمت: پچاس روپے

مدیر اعلیٰ: مسعود احمد برکاتی

پبلشر: سعدیہ راشد پبلشر اور ادارہ مطبوعات  
تہذیب و علم آباد کراچی۔

نونہال کا خاص نمبر ایک بار پھر ہاتھوں میں ہے۔ اس خاص نمبر کی سب سے خاص بات اشتیاق احمد کے ناقابل فراموش کردار انسپکٹر جمشید اور ان کے تین بچوں محمود، فاروق اور فرزانہ کا ایک مکمل ناول آخری امید ہے۔ جو بطور خاص اس خاص نمبر کے لئے ہی لکھا ہے۔ اگر نونہال پر تبصرہ کرنے بیٹھ گئے تو پھر دوسری کتابوں کا تبصرہ رہ جائے گا۔ اس لئے مختصر اہم اتنا ہی کہیں گیں کہ کہانیوں کا معیار خوب سے خوب تر ہو تا جا رہا ہے۔ کوئل اور ثانی، سیانا کو اکی کہانی پڑھ کر بہت مزا آئے۔ معلومات ہی معلومات



READING Section  
نمبر 2015ء

177

SCANNED BY AMIR



لیکن ایسا نہیں ہوا۔

قرآن پاک نے قوم کو ایک فرد کی حیثیت دی ہے چنانچہ اس کے ساتھ بھی یہی عمل ہوتا ہے جو فرد کے ساتھ ہوتا ہے۔ قوم میں اگر یقین کی نسبت شک زیادہ ہو جائے تو یہ عمل دورِ اختیار کر لیتا ہے، جب اس کا رخ عروج کی طرف ہوتا ہے تو آفاتِ سماوی کے آنے کا احتمال ہوتا ہے اور جب نزول کی طرف ہوتا ہے تو آفات ارضی آتی ہے۔

جب آفات آسمان سے نازل ہوتی ہیں تو بکھر کر پوری قوم کے ذہن اور اعصاب کو متاثر کرتی ہیں، ان سے بچنے کی سوائے اس کے کوئی ترکیب نہیں کہ قوم کے یقین کی راہ ایک ہو، الگ الگ نہ ہو، جب قوم گروہوں میں منتشر ہو جاتی ہے اور گروہوں کا یقین مختلف ہوتا ہے تو شک زمین کی سطح پر پھیل جاتا ہے اس انتشار سے آفات ارضی حرکت میں آ جاتی ہیں اور پھیل جاتی ہیں چنانچہ سیلاب، زلزلے، وباہیں وغیرہ ظہور میں آتی ہیں، کبھی کبھی خانہ جنگی بھی ہوتی ہے جس سے قوم اور افراد کا اعصابی نظام تباہ ہو جاتا ہے جو طرح طرح کی بیماریاں پھیلنے کا موجب ہوتا ہے۔



آپ **نور اللغات** کے قاری  
ہیں..... آپ کا بہت بہت شکریہ.....  
اپنے عزیزوں اور دوستوں کو اپنے اس  
پسندیدہ رسالے کا تحفہ دیجیے۔

نور اللغات

SCANNED BY AMIR



قابلِ تحسین ہے۔ سرورق پر انتہائی پیارے اور معصوم نونہال کی تصویر ہے۔ جیسا کہ بر نونہال کے ہر شمارہ کا سرورق ہوتا ہے بس اتنا کہیں گے کہ خاص نمبر کا سرورق بھی کچھ خاص ہونا چاہیے۔ جس میں ہمیں خاص نمبر کے حوالے سے بیٹھنے کی محسوس ہوتی ہے۔ پرانی ریت کے مطابق بچوں کے لئے کہانیوں کی ایک چھوٹی کتاب کا تحفہ بھی شامل ہے۔



### بہیہ: خطباتِ عظمیٰ

اختیار کرتا تو اس کے دماغ میں غلیوں کی ٹوٹ پھوٹ کم سے کم ہو سکتی تھی، اس حالت میں زیادہ سے زیادہ یقین کی طرف قدم اٹھاتا، فضول عقائد اور توہم میں مبتلا نہ ہوتا، شکوک اسے اتنا پریشان نہ کرتے جتنا اب کئے ہوئے ہیں اور اس کی تحریکات میں جو عملی رکاوٹیں واقع ہوتی ہیں وہ کم سے کم ہوتیں

READING  
Section

178





دریائے راوی سے چھ کلومیٹر اور  
سایہ وال سے سترہ کلومیٹر  
کے فاصلے پر ہرپہ  
کے تاریخی کنڈرات واقع  
ہیں۔ ہرپہ کی  
تہذیب بھی دنیا  
کی قدیم ترین  
تہذیب رہی  
ہے۔ یہ تہذیب  
ہرپین کے نام سے  
جانی جاتی ہے۔

پوپا "تھاجو بعد میں ہری پوپا سے  
مت کر ہرپہ بنا۔"

قدیم تہذیب

ہرپہ کا نام، ہرپہ،  
کیوں پڑا....؟

# ہرپہ کے کنڈرات

اس کے بارے میں تین  
قیاس آرائیاں سامنے آئی  
ہیں، پہلی روایت پنجابی کے  
لفظ "ہر" جس کے معنی ہیں

تیسری روایت کے مطابق رگ وید کے قدیم  
مستروں میں اس کا نام "ہری پوپا" لکھا گیا ہے اور ان  
مستروں کے مطابق کسی زمانے میں یہاں بہت بڑی  
جنگ ہوئی تھی اور بہت سے لوگ مارے گئے تھے اور

سیلاب۔ اس مقام پر دریائے راوی میں موسم برسات  
میں بہت سیلاب آیا کرتے تھے۔ جس پر "ہر" سے ہرپہ  
کر اس کا نام ہرپہ ٹھہرا۔  
دوسری روایت کے مطابق اس کا پرانا نام "ہری



READING  
Section



جالتی تھیں۔ برتن وغیرہ بھی زیادہ تر ہاتھوں سے ہی بنائے جاتے تھے۔

عسروج کا دور: یہ دور ہڑپہ تہذیب کا اہم دور تھا۔ اس دور میں بہت ترقی ہوئی، اینٹیں بھٹی میں پکائی جالتی تھیں اور طرز تعمیر میں بھی نمایاں تبدیلی آئی۔ اس دور میں ہڑپہ کے لوگوں نے جو



مکانات بنائے، ان میں ہوا اور روشنی کے لیے کھڑکیاں اور روشندان بھی بنائے جاتے تھے اور نکاسی آب کا بہترین انتظام تھا۔ گلیاں پختہ بنائی جالتی تھیں۔

اختتامی دور: گو کہ یہ دور ہڑپہ تہذیب کا عروج اور ترقی یافتہ دور ہے، اس دور میں ترقی نے معاشرے پر اپنے گہرے اثرات مرتب کیے۔ ان سب کی نشاندہی

ہڑپہ کی کھدائی سے ملنے والے برتنوں، قبرستانوں، ٹیپوں اور دوسرے حالات سے ہوئی۔

ہڑپہ کے کھنڈرات کے آثار کس طرح دریافت ہوئے....؟

ہڑپہ کے کھنڈرات کے سب سے پہلے آثار 1886ء میں انگریز سول انجینئر مسٹر مین نے دریافت کیے، وہ

لاہور سے ملتان تک کی ریلوے لائن بچھانے کے کام پر مامور تھے، ہڑپہ کے مقام پر کھدائی کے دوران انہیں بہت قدیم نوادرات ملے جو کہ تباہ شدہ تھے اور جو حر دور وہاں کام کر رہے تھے، ان میں سے کئی نوادرات لے جا چکے تھے۔ اس کے بعد مزید بیس سال تک اس

ان کو ہمیں دفن کیا گیا، جس وجہ سے یہ ہڑپہ کہلایا یعنی تباہ کن شہر۔

ہڑپہ کی تہذیب کو تاریخ کے ماہرین نے تین ادوار میں تقسیم کیا۔

ابتدائی دور (500 قبل از مسیح سے 2600 قبل از مسیح تک)۔



عروج کا دور (2600 قبل از مسیح سے 1900 قبل از مسیح تک)۔

اختتامیہ ادوار (1300 قبل از مسیح تک)۔

ابتدائی دور: یہ دور وادی سندھ کی تعمیر کا ابتدائی دور ہے اس دور میں فرش اور اینٹیں لگی مٹی سے بنائی

تعمیراتی تاریخ

READING  
Section  
180

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



علاقے پر کوئی توجہ نہیں دی گئی۔ 1921ء میں یہاں دوبارہ باقاعدہ کھدائی کا آغاز ہوا۔ محکمہ آثار قدیمہ ہند نے

آٹھ مختلف طبقات برآمد ہوئے جن سے معلوم ہوا کہ یہاں کے لوگوں کا رہن سہن بہت مہذب تھا۔ گلیوں اور مکانات کے کھنڈرات کے آثار سے معلوم ہوتا ہے کہ اس دور میں شہروں کو باقاعدہ منصوبہ بندی کے تحت بنایا جاتا تھا۔ مکاتوں کی تعمیر اور نکاسی آب کا انتظام بھی ایک ترقی یافتہ معاشرے کی نشاندہی کرتا ہے۔



اس علاقے پر سروے شروع کیا اور ہڑپہ کے کھنڈرات کی واضح طور پر نشاندہی ہوئی، ان کھنڈرات سے ماہرین آثار قدیمہ کو اندازہ ہوا کہ وادی سندھ کی تہذیب کے یہ دو مرکزی جڑواں شہر 5200 سال قدیم ہیں۔ ماہرین نے اس بات سے بھی پردہ اٹھایا کہ ہڑپہ کے کھنڈرات مہر گڑھ صوبہ بلوچستان میں بھی 7000 قبل از مسیح کے کھنڈرات سے ملے جاتے ہیں۔

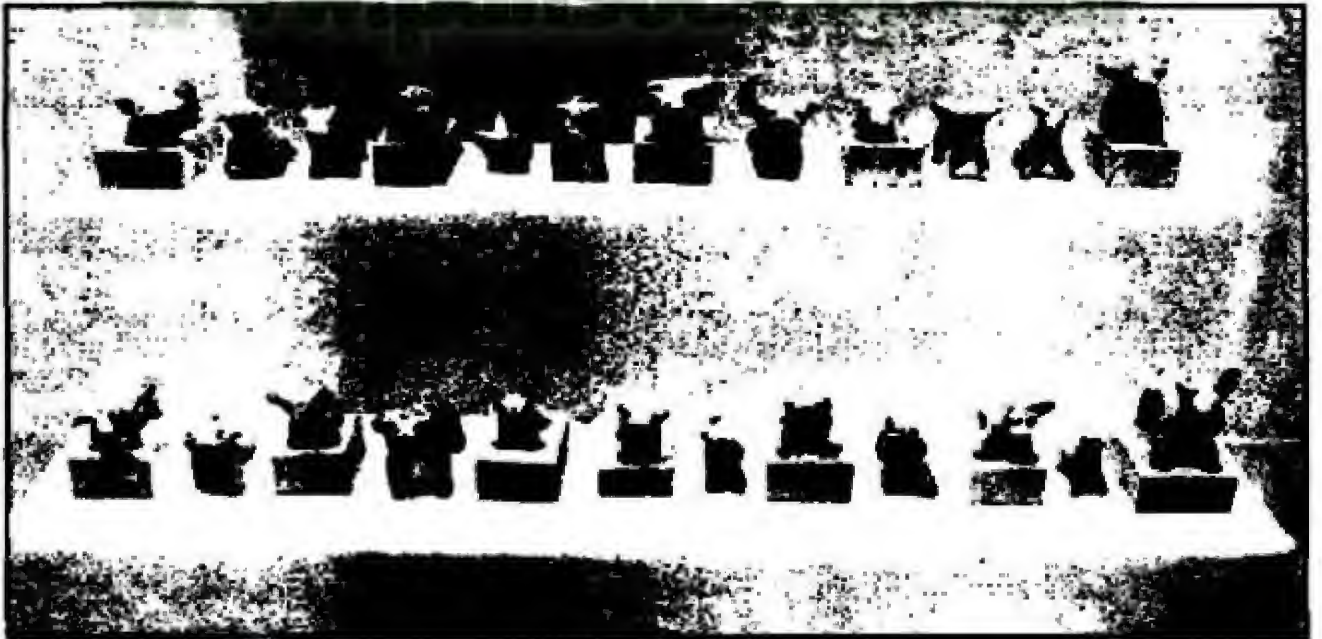
ہڑپہ کے کھنڈرات سے برآمد ہونے والے ساز و سامان میں کپاس کی روٹی، وزن کے پاٹ، گولے، تانبے اور لوہے کے ہتھیار اور اوزار، مہندم کے خوشے، کھلونے، مجسمے، زیورات، شلرنچ، مٹی کے برتن، طشتریاں، سیپ، انسانوں اور جانوروں کے مجسمے (جن کے ہارے میں یہ واضح نہیں ہو سکا کہ وہ ان کی پوجا کرتے تھے یا نہیں) اور انسانی

ہڑپہ کے کھنڈرات مختلف حصوں کی کھدائی کا کام اس طرح مکمل ہوا 1923ء سے 1925ء اور 1926ء سے لے کر 1936ء تک کھدائی کا کام ہوتا رہا ہے۔ اس کی کھدائی کے دوران بہت سے دلچسپ واقعات سامنے آئے کہ ہڑپہ شہر دو حصوں پر مشتمل تھا۔ ایک بالائی اور ایک زریں حصہ اس کے علاوہ لب تک جتنی بھی ہڑپہ کے کھنڈرات کی کھدائیاں ہوئی ہیں ان سے ہڑپہ کے متحیر لوگوں کی طرز زندگی کے بارے میں کئی معلومات ملیں جن کی بناء پر ان سے



آئے کہ ہڑپہ شہر دو حصوں پر مشتمل تھا۔ ایک بالائی اور ایک زریں حصہ اس کے علاوہ لب تک جتنی بھی ہڑپہ کے کھنڈرات کی کھدائیاں ہوئی ہیں ان سے ہڑپہ کے متحیر لوگوں کی طرز زندگی کے بارے میں کئی معلومات ملیں جن کی بناء پر ان سے





کے رسم و رواج کیا تھے....؟ اس بارے میں ہڑپہ کے کھنڈرات، نوادرات اور آثار سب خاموش ہیں۔  
آج سے ہزاروں صدیوں قبل ہڑپہ میں تہذیب کی زندگی سانس لیتی تھی، یہاں زندگی کی سرگرمیاں اپنے عروج پر تھیں لیکن ہر عروج کے بعد زوال کے محاورے کو قدرت نے ثابت کر کے دکھایا۔ وقت کی ستم طرئی اور قدرتی آفات نے اس تہذیب کو تا صرف زوال پذیر کیا بلکہ اس کی زندگی کے نقوش کو صفحہ ہستی سے مٹا دیا، صدیوں بعد کے لوگوں کی عبرت اور سوالوں کے لیے۔



ڈھانچے بھی کھنڈرات کی کھدائی سے برآمد ہوئے ہیں۔ جن سے اندازہ ہوتا ہے کہ وہ لوگ اپنے مردوں کو لکڑی کے تابوت میں دفناتے تھے۔ لاہور عجائب گھر میں رکھے ہوئے ہڑپہ تہذیب کے نوادرات میں کھلونے جو پکی مٹی سے بنے ہیں۔ یہ کھلونے کچھ سال قبل بنے والے تھکھو گھوڑوں سے مختلف نہیں۔ اس کے علاوہ ہڑپہ کے مقام پر بھی ایک میوزیم بنایا گیا ہے، جہاں ہڑپہ کے نوادرات سیاحوں کے لیے رکھے گئے ہیں۔ ہڑپہ کے کھنڈرات میں سے چند مہرے بھی ملی ہیں جو ہیں تو اہمیت کی حامل مگر ان پر ایسے حروف ہیں جن کے بارے میں آثار قدیمہ کے تمام ماہرین انہیں پڑنے سے قاصر ہیں۔



ہڑپہ کے کھنڈرات کی کھدائی سے کئی شواہد ملے ہیں مگر شواہد نے ماہرین کے لیے کئی سوال کھڑے کر دیے ہیں جن کا جواب نہ تو یہاں سے برآمد ہونے والے نوادرات دے سکتے ہیں، نہ ہی ان مہروں کی تحریریں جو یہاں سے برآمد ہیں۔ ”ہڑپین“ کا مذہب کیا تھا، وہ کس کھانتے تھے....؟ ان

پاکستان کا سب سے بڑا

READING  
Section  
182

SCANNED BY AMIR





# بچوں کا روحانی ڈائجسٹ



کاشم نظر خانزادہ



حسان خانزادہ



جوریہ دانش

محمد ریان خان



SCANNED BY /MIR



# کھوپڑی کے میٹڈک

ایک مرتبہ کا ذکر ہے کہ بڑی سخت گرمی پڑی اور تالاب اور جھیلیں خشک

جھلاتی ہیں۔

میٹڈک اچھل کر کنویں کے ایک کنارے پر پہنچا اور وہاں سے تیرتا ہوا آیا اور مچھلی سے پوچھا ”کیا دریا اتنا چوڑا ہوتا ہے....؟“

مچھلی نے کہا ”نہیں بھائی میٹڈک! یہ قاصلہ تو کچھ بھی نہیں۔ دریا تو کہیں زیادہ“

میٹڈک پھر اچھلا اور اچھل کر کنویں کے دوسرے کنارے پر گیا۔ پھر وہاں سے تیرتا ہوا آیا اور مچھلی سے پوچھنے لگا ”دریا کیا اتنا لمبا ہوتا ہے....؟“

مچھلی کو ہنسی آگئی اور وہ کہنے لگی ”نہیں نہیں میاں میٹڈک! یہ قاصلہ تو کچھ بھی نہیں ہے۔ دریا تو میلوں لمبا ہوتا ہے۔“

میٹڈک بڑی بڑی آنکھیں نکال کر مچھلی کو دیکھنے لگا اور بولا ”تم ضرور مجھ سے مذاق کر رہی ہو۔ بھلا

ہونے لگیں۔ جھیلوں میں مچھلیاں تڑپ تڑپ کر مرنے لگیں۔ بلگوں نے اب دریا کا رخ کیا جہاں بے شمار مچھلیاں رہتی تھیں۔ ایک بلگے نے ایک موٹی تازی مچھلی پکڑی اور چوٹے میں دبا کر لے اڑا کہ کسی درخت پر بیٹھ کر مزے سے کھاؤں گا، مگر مچھلی بھی طاقتور تھی، زور سے پھڑپھڑائی اور

محمد اسد اسلام آباد

بلگے کی چوٹے سے آزاد ہو کر نیچے گری۔ اتفاق سے بلگا اس وقت ایک کنویں کے اوپر سے گزر رہا تھا۔ مچھلی آزاد ہو کر گرمی تو کنویں میں آن پڑی۔

اس کنویں کے اندر کئی چھوٹے بڑے میٹڈک بہت دنوں سے رہتے تھے۔ مچھلی کو دیکھ کر بہت حیران ہوئے۔ انہوں نے ایسی چیز کبھی نہیں دیکھی تھی۔ ایک بڑا سا میٹڈک ہنست کر کے آیا اور مچھلی سے پوچھنے لگا ”تم کون ہو....؟ کہاں سے آئی ہو....؟“

مچھلی نے اسے بتایا ”میں پانی کی مخلوق ہوں۔ مجھے مچھلی کہتے ہیں۔ میں دریا میں رہتی تھی اور دریا ہی میرا گھر ہے۔“

میٹڈک نے حیرانی سے پوچھا ”دریا کیا ہوتا ہے....؟“

مچھلی نے بتایا ”دریا بہت لمبا چوڑا ہوتا ہے۔ اس میں گہرا پانی ہوتا ہے جو بہتا رہتا ہے۔ جب پانی بہتا ہے تو لہریں اٹھتی ہیں اور ہمیں جھولا









# دو چوہے

کی زندگی ہے۔ جو وقت بھی خوشی

دو چوہے ایک دوسرے کے

بہت گہرے دوست تھے۔ ایک چوہا

ہے۔ بس اب تم میرے ساتھ چلو۔ دونوں پاس رہتے تھے۔ باقی زندگی آرام سے گزرے گی۔

شہر کی ایک حویلی میں بیٹھا کر رہتا تھا اور دوسرا پیدوں کے درمیان ایک گاؤں میں رہتا تھا۔ گاؤں اور شہر میں فاصلہ بہت تھا اس لیے وہ کبھی کبھار ہی ایک دوسرے سے ملتے تھے۔

گاؤں کے چوہے کو اپنے دوست کی باتیں اچھی لگیں اور وہ شیر چلنے پر راضی ہو گیا۔ شام کے وقت چل کر دونوں دوست آدمی رات کے قریب شہر کی اس حویلی میں جا پہنچے جہاں شہری چوہے کاٹل تھا۔ حویلی میں ایک ہی دن پہلے بڑی دعوت ہوئی تھی۔ وہاں پہنچے تو دیکھا کہ حویلی کے نوکر دوں نے اچھے اچھے کھانے کھڑکیوں کے پیچھے چھپا رکھے تھے۔ شہری چوہے نے اپنے دوست، گاؤں کے چوہے کو ریشمی قالین پر بٹھایا اور کھڑکیوں کے پیچھے چھپے ہوئے کھانوں میں سے طرح طرح کے کھانے اس کے سامنے لا کر رکھے۔ مہمان چوہا کھاتا جاتا اور خوش ہو کر کہتا جاتا "دلویار! کیا مزیدار کھانے ہیں۔ ایسے کھانے تو میں نے خواب میں بھی نہیں دیکھے تھے۔"

ایک دن جو ملاقات ہوئی تو گاؤں کے چوہے نے اپنے دوست شہری چوہے سے کہا "بھائی! ہم دونوں ایک دوسرے کے گہرے دوست ہیں۔ کسی دن میرے گھر تو آئیے اور ساتھ کھانا کھائیے۔"

شہری چوہے نے اس کی دعوت قبول کر لی اور مقررہ دن وہاں پہنچ گیا۔ گاؤں کا چوہا بہت عزت سے پیش آیا اور اپنے دوست کی خاطر مدارات میں کوئی کسر اٹھانہ رکھی۔ کھانے میں مٹر، گوشت کے ٹکڑے، آنا، پنیر اور بیٹھے میں پکے ہوئے سیب کے تازہ ٹکڑے اس کے سامنے لا کر رکھے۔ شہری چوہا کھاتا رہا اور وہ خود اس کے پاس بیٹھا بیٹھی بیٹھی باتیں کرتا رہا۔ اس اندیشے سے کہ کہیں مہمان کو کھانا کم نہ پڑ جائے وہ خود گیسوں کی بلی میں لے کر آہستہ آہستہ چاہتا رہا۔

ابھی وہ دونوں قالین پر بیٹھے کھانے کے مزے لوٹ ہی رہے تھے کہ یکایک کسی نے دروازہ کھولا۔ دروازے کے کھٹنے کی آواز پر دونوں دوست گھبرا گئے اور جان بچانے کے لیے ادھر ادھر بھاگنے لگے۔ اتنے میں دو کتے بھی زور زور سے بھونکنے لگے۔ یہ آواز سن کر گاؤں کا چوہا ایسا گھبرا ایا کہ اس کے ہوش و حواس اڑ گئے۔ ابھی وہ دونوں ایک کونے میں دبے ہوئے تھے کہ بلیوں کے غرانے کی آواز سنائی دی۔ گاؤں کے چوہے نے گھبرا کر اپنے دوست شہری چوہے سے کہا

جب شہری چوہا کھانا کھا چکا تو اس نے کہا "اگر اجازت ہو تو میں کچھ کہوں....؟"

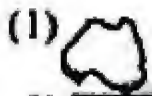
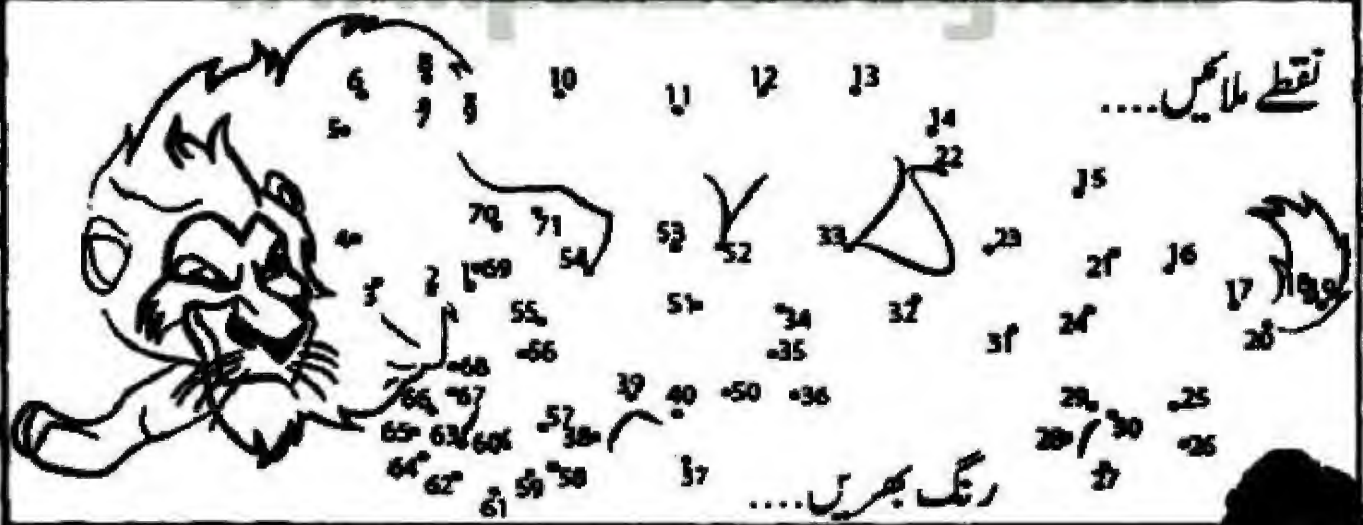
گاؤں کے چوہے نے کہا "کو بھائی! ایسی کیا بات ہے....؟"

شہری چوہے نے کہا "تم ایسے خراب اور گندے بل میں کیوں رہتے ہو....؟ اس جگہ نہ صفائی ہے اور نہ روتھ۔ چاروں طرف پھل، مٹی اور نالے ہیں۔ دور دور تک کوئی نظر نہیں آتا۔ تم کیوں نہ شہر میں چل کر رہو۔ وہاں بڑی بڑی عمارتیں ہیں۔ صاف ستھری روشن سڑکیں ہیں۔ کھانے کے لیے طرح طرح کی چیزیں ہیں۔ آخر یہ دو دن

"اے بھائی! اگر شہر میں ایسا مزہ اور یہ زندگی ہے تو یہ تم کو مہلک ہو۔ میں تو ہر آبلہ لکی خوشی سے میرے لیے تو اپنا گاؤں، اپنا گندامل اور مٹر کے دانے ہی ٹھیک ہیں۔"

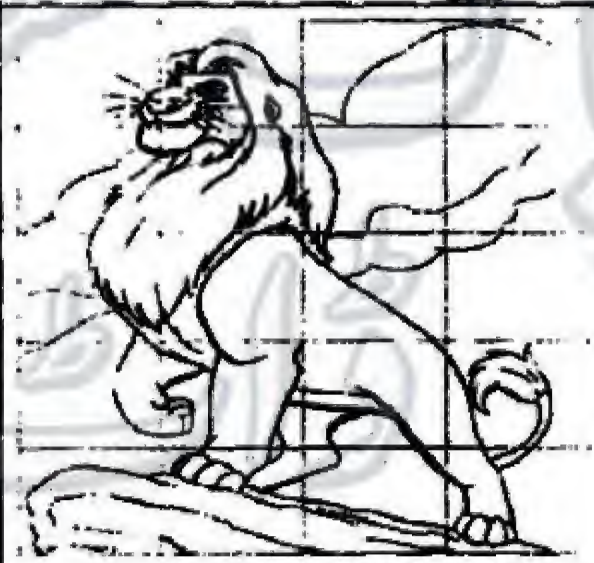






مصور  
بنیں

تصویر دیجے کر دیے  
مجھے خانوں میں  
ہو بہ نقش بنائیں



REPTIC  
Section 1

2015





پہلا دوست: ابھی میں ہاتھی کی طرف بڑھائی تھا کہ کھلونوں کی دکان کا مالک آگیا۔

(مرسلہ: صبیحہ ناصر - لاہور)

.... دینا اپنے ابو سے: ابا جان جب امی گنا گاتی ہیں تو آنکھیں کیوں بند کر لیتی ہیں....؟

باپ: تمہاری امی بہت رحم دل ہیں۔ ان کی آواز سننے سے دوسروں کو جو

صدمہ ہوتا ہے تمہاری امی وہ دیکھ نہیں سکتیں اس لیے آنکھیں بند کر لیتی ہیں۔

(مرسلہ: مہتاب خان - کوئٹہ) .... استانی (شاگرد کی ماں سے): آپ کے بیٹے کو پڑھنے کا بالکل شوق نہیں ہے۔

ماں: یہ بات غلط ہے اگر میرے بیٹے کو پڑھنے کا شوق نہ ہو تا تو ہر کلاس میں دو تین سال کیوں لگاتا۔

(مرسلہ: وحید احمد - پاکوٹ) .... ماں (بیٹے سے): ہمیشہ بڑے بننے کی کوشش کیا کرو۔ ذرا بتاؤ کہ تم کیا پڑھنا چاہتے ہو....؟

پینا: ہاتھی بنوں گا کیونکہ اس سے بڑا کوئی نہیں ہے۔

(مرسلہ: محمود نیاز - اسلام آباد) .... باپ (بیٹے سے): دینا اس مرتبہ امتحانوں میں 90 فیصد مار کس لانا۔

.... نین بچے اپنے اپنے ابو کے دانتوں کی قہر یف کر رہے تھے۔ پہلا: میرے ابو کے دانت دودھ کی طرح سفید ہیں۔

دوسرا: میرے ابو کے دانت تو میرے کی طرح چمکدار ہیں۔

تیسرا: میرے ابو کے دانت تو جادو کے ہیں کبھی میز پر ہوتے ہیں تو کبھی منہ میں۔

(مرسلہ: ارسلان انصاری - کراچی)

.... ڈاکٹر عورت سے: یہ کتنی حیرت کی بات ہے کہ کل آپ کا وزن 120 پاؤنڈ تھا اور آج صرف 80 پاؤنڈ۔

عورت: آج میں میک اپ نہیں کر کے آئی۔

(مرسلہ: کاشان علی - میرپور خاص)

.... ایک دوست دوسرے سے: یاد پڑتا ہے کہ کل میں نے ایک کھوڑے کو ٹھوکر ماری تو اس کی ٹانگیں لوٹ گئیں اور شیر کو ٹھکراتا تو وہ دور چاگرا اور جنگلی بھینسے کے سینک اتنی زور سے مروڑے کہ وہ ٹوٹ گئے۔

دوسرا دوست: اگر تم اتنے ہی بہادر ہو تو ہاتھی کو کچھ کیوں نہیں کہا....؟

پینا: نہیں، ابو پورے 100 فیصد لاؤں گا۔

باپ: کیوں مذاق کر رہے ہوں۔ پینا: شروع کس نے کیا تھا۔

.... استاد (طالب علم سے): کل میں نے کہا تھا کہ تم ٹیبل یاد کر کے آنا۔ کیا ٹیبل یاد کر کے آئے ہو....؟

طالب علم: جی سر میں نے ٹیبل یاد کر لیے ہیں۔

طالب علم: ڈائنگ ٹیبل، ڈریسنگ ٹیبل اور ناٹم ٹیبل۔

(مرسلہ: محمد یاسر - راولپنڈی) .... ایک شاعر (اپنی بیوی سے): میں اپنی شاعری سے دنیا میں آگ لگا سکتا ہوں۔

بیوی (شوہر سے): تو آپ اپنی دو تین غزلیں چو لہے میں بھی ڈال دیں تاکہ میں اپنی روٹی پکا سکوں۔

(مرسلہ: شہزاد علی - فیصل آباد)





## مرکزی مراقبہ ہال سرجانی ٹاؤن کراچی میں

تحت مجھے کے روز خواتین و حضرات کو بلا معاوضہ روحانی علاج کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔ خواتین و حضرات کو مجھے کی صبح

7:45 بجے ملاقات کے لئے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات صبح 8 سے 12 بجے دوپہر تک ہوتی ہے اور بخت کی دوپہر 3:45 بجے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات 4 بجے سے شام 7 بجے تک ہوتی ہے۔ ہر بخت، بعد نماز جمعہ عظیمہ جامع مسجد سرجانی ٹاؤن میں اجتماعی محفل مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں درود شریف، آیت کریمہ کا ختم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ جمعے اور بخت کے علاوہ خواتین و حضرات ملاقات کے لئے زحمت نہ کریں۔ محفل مراقبہ میں دعا کے لئے اپنا نام، والدہ کا نام اور مقصد دعا تحریر کر کے ارسال کیجیے۔ جن خوش نصیبوں کے حق میں اللہ رحم و کرم نے ہماری دعائیں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفل میلاد کا انعقاد کرائیں اور حسب استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔



شاعر۔ خالدہ جاوید۔ ذوالاسلم۔ حفصہ شاہد۔ طیفق الزمان۔  
دانش حسن۔ دانش علی۔ دانش عالم۔ دانش انجم۔ دانش  
مقصود۔ درویش حبیبہ قازی۔ دلاور غفور۔ ذبیحہ۔ ذیشان کمال۔  
ذیشان احسن۔ رئیس اللہ شاہد۔ راجہ عبداللہ شاہد۔ راجہ علی۔ راحت  
اخلاق۔ رحیلہ نسیم۔ راشد محمود خان۔ رانی۔ رحمت بی بی۔ رشید بی  
بی۔ رشیدہ سمیعہ۔ رشیدہ قمر۔ رضوان احمد۔ رضوانہ ناز۔ رضوانہ  
ناصر۔ رضیہ اقبال۔ رخصت مقصود۔ رخصت چاہ۔ رخصت ہلال۔ رقیہ  
فرمان۔ رمضانی۔ رمیز یاسر۔ روینہ اسلم۔ روینہ آرم۔ روینہ  
ارشد۔ روینہ سمیعہ۔ روینہ اسلم۔ روینہ اشرف۔ روینہ شہد  
بی بی۔ سمیرہ۔ سمیرا بی بی۔ سمیرہ عالم۔ سمیرہ حلقہ۔ سمیرہ ناز۔ سمیرہ  
یاسمین۔ سمیرہ چاہ۔ زاہد حسین۔ زاہد سعید۔ زاہد لطیف۔ زاہدہ  
پریہ۔ زہیرہ ناز۔ زہیرہ بی بی۔ زہیرہ خان۔ زہیرہ احمد۔ زہیرہ صدیقی۔  
زینبہ سمیرہ۔ زینبہ خالدہ۔ زینبہ شاہد۔ زینبہ عادل۔ زینبہ بی بی۔ ساجد  
اقبال۔ ساجدہ سمیرہ۔ ساجدہ امین۔ ساجدہ نسیم۔ ساجدہ دل۔ ساجدہ شاہد۔  
سحر ناز۔ سحر شاہد۔ سحر کاشفہ۔ سحر قریشی۔ سحر یوسف۔  
سہیلہ۔ سہیلہ ناز۔ سہیلہ احمد۔ سہیلہ بی بی۔ سہیلہ بانو۔ سلطان  
بی بی۔ سلطان علی۔ سلطان خان۔ سلطانہ۔ سلطانہ بی بی۔ سلطانہ  
نسیم۔ سلطانہ قاسم۔ سہیلہ سمیرہ۔ سہیلہ انصاری۔ سہیلہ اکمل۔ سہیلہ  
قاسم۔ سہیلہ بی بی۔ سہیلہ نسیم۔ سہیلہ اسلم۔ سہیلہ احمد۔ سہیلہ بی بی۔ سہیلہ

کراچی:- آنکھ احمد۔ آنکھ نسیم۔ آنکھ شاکر۔ آنکھ  
احمد۔ آنکھ طاہرہ۔ آنکھ خان۔ آنکھ حسن۔ آنکھ علی۔ آنکھ محمود۔  
احسان علی خان۔ احسان ریاضہ۔ احسن ریاضہ۔ احمد فیصل۔ اختر  
صمیمہ۔ ارسلان ضمیر۔ ارسلان خان۔ ارم خالدہ۔ ارم علی۔ ارم احمد۔  
اسد شفیق۔ اسد شفیق فاروقی۔ اشتیاق شاہد۔ اشتیاق احمد گوندل۔ اشتیاق  
احمد۔ آصف مدنی۔ اہواز احسان۔ اعظم علی۔ آفتاب احمد۔ آفتاب  
شاکر۔ افسری نسیم۔ افسین لطیف۔ افضل خان۔ آبر علی۔ آبر  
دلاور۔ امتیاز احمد۔ امتیاز علی۔ امتیاز حسن۔ امیر الدین۔ امیر صدیقہ۔  
انجم شاکر۔ انور نور۔ انور جہاں۔ انیدہ بانو۔ انیدہ نسیم۔ انیدہ حسن۔ انیدہ  
ریاضہ۔ ایمن خان۔ ایوب شفیق۔ جیہاں بانو۔ بشری آفتاب۔ بشری  
احمد۔ بشری نوشہ۔ بلال حامد۔ بلال قریشی۔ بلال قریشی۔ بلال قریشی۔ بلال  
اشتیاق۔ بی بی لہجہ۔ پرویز انور۔ پرویز اختر۔ جلال بشیر۔ جلال  
لہجہ۔ حسین سکی۔ حسین قاسم۔ حمزہ صہبہ۔ عمر اختر۔ حمید  
انور۔ حمید مقصود۔ تیمور خان۔ ثاقب سمیرہ۔ ثروت سلطانہ۔  
ثروت شہزادہ۔ ثروتہ شاہد۔ ثروتہ بی بی۔ ثروتہ منظور۔ ثروتہ شمشیر۔ ثروتہ  
پروینہ۔ جاوید اسلم۔ جاوید علی۔ جہشہ اقبال۔ جمیلہ نسیم۔ جمیلہ بانو۔  
جمیلہ اختر۔ جویہ سحر۔ جویہ سمیرہ۔ جانی مراد۔ جانی یعقوب۔ حانہ  
اشتیاق گوندل۔ حانہ جمال۔ حبیبہ محمد۔ حسن فاروق۔ حسین محمد۔  
حیدر احمد۔ حیدر بی بی۔ حیدر نسیم۔ حیدر اسلم۔ حیدر شاہد۔ حیدر

READING  
Section

2015

SCANNED BY AMIR







**راولپنڈی/اسلام آباد :-** آصف پرویز آصف

191

## READING

2015











[illegible]

عبد العزیز احمد نواز۔ محمد احمد۔ حمید ایدہ سیکن۔ رائیہ خوشنود۔ راق  
نگیم۔ راجو نصیر۔ زاهد فی سیکن۔ زاهد و سبک۔ حماد۔ سعید احمد۔ سعید  
خان۔ سعید بی بی۔ سکیل خوشنود۔ شازیہ۔ شہباز نذر۔ شہد محمود۔  
شہباز سیکن۔ شہنشاہ سبک کھلی احمد۔ شعبانی بی۔ شہباز۔ شیراز اجمل۔  
صائم شیراز۔ صادق۔ صغر اس بی بی۔ صادق سعید۔ صادق محمود۔ طیب۔  
ناہ علی شاہ۔ عابدہ صادق۔ عابد الدین۔ عباس علی قادری۔ عبد الرشید۔  
عبد الوحید۔ عامر امتیاز۔ عدنان نذر۔ عذرانی بی۔ غلام مقصود۔ عظمت  
سنگھان۔ عظیم صدیقی۔ عزیزت اسلم لیس۔ سلطان۔ لیس  
خوشنود۔ کاشف عظیم۔ گہاز عظیم اللہ پٹا۔ دین۔ مہار۔ می  
میشنر نور محمد احمد سلطان۔ محمد ارسلان۔ محمد اسلم کف۔ محمد آصف  
صادق۔ محمد اعظم۔ محمد انور چوہ۔ محمد حسین۔ محمد سلیم۔ محمد سلیم  
حیدر۔ محمد صادق۔ محمد فرحان شاہد۔ محمد حج۔ محمد سیکن۔ محمد نعمان  
صادق۔ محمد عثمان صادق۔ محمود عامر محمود۔ مدثر بن۔ مدیحہ اقبال۔  
مریم حلقی۔ مریم عمیر۔ مصباح وقاص۔ ملک کباب دینہ۔ نادر  
انجمن۔ نادیہ انور۔ نازیہ بی بی۔ ناصر الیکس۔ ندیم ادیس۔ نسیم فردوس۔  
نصیر الدین۔ نکس احمد۔ نجبت عباس۔ نور البشر۔ نوبہ اسلم۔ نوبہ  
خوشنود۔ واجد وقار۔ واسیم صدیقی۔ واجدہ شیراز۔

[illegible]

پشاور :- احمد علی - انجمن - بشری خان - جمال قریشی - جمال - عظیم  
 قاضی - بخش خرم بلی - فیض - جنت حسن - حبیب احمد - حبیب انور -  
 حسین میر - ۱۰۰ - محمد - محمد - محمد - محمد - محمد - محمد - محمد - محمد -  
 رقی - حسن - ریاض بیگم - زاهد اکتی - زاهد - ہزار احمد - ہزار انور -  
 سردار بی بی - سر فرزانہ احمد - سعیدہ لکھنوی - شادی - شہباز بیگم - شعیب  
 احمد - شکیلہ پرائیوٹ - شمیم ریاض - شمیم میر - شیر پاد علی -  
 شیرازی - شہباز اختر - شہباز - صفائی - صبر احمد - صفیہ میر - صادق رشید  
 بٹ - طلعت داند - طیبہ خرم - ننگو - نغمہ سعید - ناصر انصاری - ناز  
 ریاض - ناز - نواز - نواز - نواز - نواز - نواز - نواز - نواز - نواز -  
 ناصر - ناز - نواز - نواز - نواز - نواز - نواز - نواز - نواز - نواز -





Unity in Diversity

# 2015 آدم دے ADAM DAY ДЕНЬ АДАМА

لندن، انگلینڈ

رپورٹ: مصد ر علی

عظیمیہ فاؤنڈیشن اور مراقبہ ہاں لندن کے زیر  
اہتمام ایسٹیم ٹاؤن ہاں لندن میں آدم دے کی  
تقریب منعقد ہوئی۔ اس تقریب میں شریکاء سے  
خطاب کرتے ہوئے مقررین نے مختلف مذاہب  
عقائد اور مذاہب فکر کے درمیان ہم آہنگی، محبت اور  
بھائی چارہ کے فروغ پر زور دیا۔

اس پروگرام میں  
سید عظیمیہ کے سرشد  
حضرت خواجہ شمس الدین  
عظیمی کے خصوصی خطاب  
کی ویڈیو دکھائی گئی۔  
عظیمی صاحب  
نے فرمایا:



”اللہ آپ سب کو خوش رکھے، سکون اور راحت

و آرام عطا کرے۔ آدم دے کی تقریب اس لئے  
منعقد کی جاتی ہے کہ آدم اور حوا کے رشتے سے ہم  
سب بہن بھائی ہیں۔ کوئی بھی شخص چاہے وہ کسی  
مذہب سے تعلق رکھتا ہو یا کسی مذہب سے تعلق نہ  
رکھتا ہو آدم و حوا کے رشتے سے بھائی بھائی اور  
بہن بہن ہیں۔

کوئی بھائی دوسرے بھائی کو ستا نہیں، بھائی بھائی  
کے اوپر ظلم نہیں کرتا۔ بھائی بھائی کی روزی ٹھک  
نہیں کرتا۔ ہم اس بھائی کو جو صاحب استطاعت ہے  
اپنے ان بھائیوں کی مدد کرنی چاہیے جو صاحب  
استطاعت نہیں ہیں۔

یہ جو امتیاز ہے کہ کوئی دوسرا ہے، نکالا ہے یہ سب  
نعمانی اور دھوپ کی ہی مزی دہی یا اعتدال کی وجہ  
سے ہے۔ لیکن ہیں سب آدم کی اولاد۔

سب پیغمبروں کی تعلیمات ایک ہی ہیں وہ یہ کہ  
نہ ایک ہے، وہی عبادت کے لائق ہے۔ وہی حیات  
دیتا ہے وہی موت دیتا ہے۔

جھوٹ نہ بولو، لوگوں کو قتل نہ کرو،  
پڑوسیوں کے حقوق چورے کرو، مسافروں کو

READING  
Section

2015

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY





راستہ بتاؤ۔ جو تمہارے  
بھائی غریب، مسکین یتیم  
تجربہ ان کی خبر گیری  
کرو۔

اللہ تعالیٰ سے دعا  
ہے کہ دنیا سے غریبوں  
اور تقصیر ختم ہوں۔  
آمین۔

اس تقریب میں  
پادری برنٹو بیلوٹو

Father Britto

میکائل

Michael Faulds

برہماکاری کی سسر

Sister جیو جیا

Georgia اور دیگر

مذہب کے نمائندوں

کے مدعو میٹر آف

والی تقریر فورسٹ سائیک

محمود، میٹر آف ہیورنگ برین ایگلنگ Brain

Engling، میٹر آف میرٹن ڈیوڈ چنگ David

Chung، ونسل مسعود احمد، ونسل ندیم علی، ونسل

نیافت علی، ونسل محمد جاوید، بی سٹر مرزا رشید اور

دیگر معززین شریک ہوئے۔

تقریب کے مہمان خصوصی، لارڈ میٹر، ڈپٹی لارڈ  
منیہ، میٹر آف پارلیمنٹ، ونسل، مذہبی رہنماؤں اور  
دیگر نے آدم ڈے کی اس تقریب کو سراہتے ہوئے  
کہا کہ آدم ڈے اتحاد کی ایک مثال ہے، ہم سب بظاہر  
مختلف نظر آتے ہیں مگر ہم سب ایک ہیں، ہمارے







پروگرام کے دوران مشہور گلوکار روشن عباس سمیت دیگر فنکاروں نے عارفانہ کلام پیش کیا۔ پروگرام کے اختتام پر نگران مراقبہ ہاں لندن محمد علی شاہ اور فرحان علی شاہ نے مہمانوں کو شکریہ ادا کیا۔ نظامت کے فرائض مبوش طارق اور اطہر عتا نے انجام دیے۔ اس موقع پر ایک کتابچہ بھی شائع کیا گیا، جس میں حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی اور ڈاکٹر یوسف عظیمی کے بیانات شامل تھے۔

حقوق ایک ہیں۔ ہمیں ایک دوسرے کی عزت کرنی چاہیے اور تفرقے میں نہیں پڑنا چاہیے اور ایک دوسرے کو قبول کرنا چاہیے۔ قبل ازیں پروگرام کا آغاز مسٹر قریشی نے تلاوت قرآن پاک اور نعت رسول ﷺ سے کیا۔ عظیمیہ فاؤنڈیشن یو کے کے صدر عبدالرؤف نے تقریب کے ابتدائی کلمات ادا کیے۔ مبوش طارق نے عظیمیہ کا تعارف پیش کیا۔

READING  
Section

2015

SCANNED BY AMIR



خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کار بیکارڈو پیغام پیش کیا گیا۔

مسی ساگا، کینیڈا رپورٹ: سلمان سلطان

ذاتِ وقار یوسف عظیمی نے اپنے تحریری پیغام میں فرمایا۔ ”انسان کو اس دنیا میں اپنی معیشت اور معاشرت کی بقا اور ارتقا کے لیے امن کی ضرورت ہے۔ امن کے ساتھ ساتھ انسان کو اپنے باطن میں سکون درکار ہے۔ دولت سے اور سائنس و ٹیکنالوجی سے سکون نہیں خریداجا سکتا۔ مثبت سوچ اور انسان دوستی کے جذبات آدمی کو سکون عطا کرتے ہیں۔

عظیمی اسپرچوئل اینڈ بیلٹ سینٹر ASHC، مراقبہ ہال کینیڈا کے زیر اہتمام مسی ساگا میں آدم ڈے منایا گیا۔ پروگرام کے آغاز میں کامران غام نے تلاوت قرآن پاک، فرمین غام نے آدم ڈے کا تعارف اور شیخ اہلک نے سلسلہ عظیمی کی تعلیمات اور مقاصد بیان کئے۔

پروگرام میں سلسلہ عظیمی کے مرشد حضرت

انسانوں کے

بانی معلومات

پر امن طور پر

طے کئے جائیں

اور ہر آدمی داخلی

طور پر سکون

رہے۔ اس مقصد

کا حصول عقل و

دانش اور الہامی

ہدایات کے

ذریعے ممکن بنایا

جاسکتا ہے۔

اولاد آدم کو

یہ مشق کہ ذمہ

داری یاد دلانے

کے لیے

سلسلہ عظیمی نے

آدم ڈے کا

اہتمام کیا ہے۔



www.paksociety.com

READING  
Section

SCANNED BY AMIR





کے نئے نعت، تعصب موجود رہے گا۔ ربنی ایڈم  
کنٹر Adam Cutler نے آدم فے پروگرام کی  
تعریف کی اور کہا کہ ”تمام انسان آدم کی اولاد ہیں۔“  
پروگرام سے دوران مشہور گلوکار طارق حمید نے  
صوفیانہ کلام پیش کیا۔ صدف جیلانی نے ذکر اور  
مراقبہ کا طریقہ بتایا، مگر اس مراقبہ ہاں محترمہ رشیدہ  
جیلانی نے مراقبہ آریا اور مہمانوں کا شکریہ ادا کیا۔

Universal oneness کے ڈیوڈ جیلمن  
David Gellman نے اپنی تقریر میں کہا ”محبت  
ایک عظیم ترین تھلہ ہے۔ ہمیں کسی سے امتیاز نہیں  
برتنا چاہیے۔“

فری میڈ۔ شیشن گروپ کی ایوانا پوپا Ioana  
Popa نے اپنی تقریر میں کہا ”جب تک ہم اپنی روت  
کے قریب نہیں ہونگے ہمارے اندر ایک دوسرے

READING  
Section

2015

SCANNED BY AMIR



## نیویارک، امریکہ رپورٹ: ناصر الدین

مراقبہ ہائی نیویارک کے زیر اہتمام آدم ڈے کے تقریب کا آغاز حافظ طیب عثمان نے قرآن پاک کی تلاوت سے کیا۔ اقراء نے ہدیہ نعت پیش کیا۔ مگر اہل مراقبہ ہائی وقار عباس نے خطبہ استقبالیہ پیش کرتے ہوئے کہا کہ

”آدم ڈے کے انعقاد کا مقصد بین الاقوامی اتحاد کے لیے ایک پلیٹ فارم مہیا کرنا ہے، حضرت آدم علیہ السلام سب انسانوں کے باپ تھے، آدم کے رشتے سے سب انسان آپس میں بہن بھائی ہیں۔“



دوران تقریب یوم آدم کی مناسبت سے مسند عظیمیہ کے سربراہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کارپکار ڈیپٹام پیش کیا گیا۔ اس موقع پر ایک مقرر فرید شکیلین بلیکٹر Franklin Blacker نے کہا کہ، آدم ڈے تمام مکاتیب فکر اور معاشرتی طبقات کو ایک پلیٹ فارم پر لانے میں اہم کردار ادا کر رہا ہے۔

ڈاکٹر ونود مہانی نے صوفیائے کرام کی تعلیمات پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا کہ سکھ مت کی کتاب میں بابا فرید گنج شکر کے 134 اشعار موجود ہیں، انہوں نے حضرت امیر خسرو، حضرت فرید الدین مسعود گنج شکر، حضرت شیخ نظام الدین اولیاء، خواجہ معین الدین چشتی اور دیگر اولیاء کرام کے حالات زندگی اور امیر خسرو کی رہبانیات پیش کیں۔

مسند عظیمیہ کے راکش میں احسن ندیم، امرت قاضی، ارفع آصف نے آدم ڈے کی مناسبت سے مقالات پیش کیے۔

نظامت کے فرائض محترمہ فروغ انجم نے ادا کیے۔ تقریب کے انتظامات میں آصف، نوفل، وقار، جنید اور کاشف نے بڑھ چڑھ کر حصہ لیا۔ تقریب کے اختتام پر مگر اہل مراقبہ ہائی وقار عباس نے مہمانوں کا شکریہ ادا کیا۔



## ماسکو، روس

رپورٹ: خالد محمود

مراقبہ ہال ماسکو، روس کے زیر اہتمام 10 اگست کو ماسکو میں آدم ڈے کی تقریب منعقد کی گئی، جس میں مختلف مذاہب و اعتقادات کے ماننے والوں نے شرکت کی۔

سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کا ویڈیو ریکارڈ پیغام پیش کیا گیا۔

قلیل ازیں تقریب کا آغاز تلاوت قرآن پاک سے ہوا۔ ولیر ایگاکو Valeriy Bugaev نے

صوفیانہ کلام پیش کیا۔

نعینہ بسترکا Elena Bystrova

نے سلسلہ عظیمیہ کے امام

حضرت قلندر بابا اولیاء

مرشد کریم حضرت

خواجہ شمس الدین

عظیمی اور آدم ڈے کا

تعارف پیش کرتے

ہوئے کہا کہ ”آج دنیا

ہنگامہ آرائی اور جنگوں

سے بھری ہوئی ہے،

انسانوں کے درمیان

امن، ہم آہنگی اور

رواداری کا پیغام

پہچانے کے لئے آدم

ڈے کا انعقاد کیا

جاتا ہے۔“

مریوا

Irina Gereeva نے آدم ڈے کی مناسبت سے مقالہ پیش کرتے ہوئے کہا کہ ”خدا نے آدم و حوا کو باپ اور ماں کے بغیر پیدا کیا اور آدم و حوا سے ہی نسل انسانی کی افزائش ہوئی، ہم سفید یا سیاہ، سرخ یا نیلی رنگت رکھتے ہیں، کسی کی ٹاک چھوٹی ہے، کسی کی آنکھیں، کسی کا قد چھوٹا ہے، کسی کی رنگت سفید ہے کسی کی سیاہ، تاہم، ہم سب ایک نوع ہیں، اور ایک ہی ماں باپ کی اولاد ہیں۔ ہم ایک دوسرے کو سیاہ اور سفید، یورپی، امریکی، ایشیائی اور افریقی کہتے ہیں۔ یہ سب ہماری ظاہری شکل سے تعلق رکھتا ہے، تاہم



جانتا ہے۔“

مریوا

READING  
Section

جولائی 2015ء

SCANNED BY AMIR





تقریب میں شریک مختلف مذہبی رہنماؤں میں  
برہما گاندھی کی سہارا دہی، دینی امام تبت اسپر پول  
سینٹر کی رپرینٹیشن اور سلسلہ نقشبندیہ سے تعلق رکھنے  
والے ارسلان آفندی نے آدم دے کی اس تقریب  
کو سراہتے ہوئے اپنے خیالات کا اظہار کیا۔

مراقبہ ہال روس کے گھراں خالد محمود عظمیٰ نے  
خطاب کیا کہ ”آدم دے ایک بین الثقافتی و بین  
الہائے ایونٹ ہے، جس میں ہم سب اس ایک ہستی  
کی یاد مناتے ہیں جس سے ہم سب کا مشترکہ رشتہ  
ہے۔ ہم سب آدم اور حوا کی اولاد ہیں، اور اس رشتے  
سے آپس میں بہن بھائی ہیں۔ ہم سب مختلف نظر  
آتے ہیں، لیکن کسی نہ کسی طرح ہم ایک ہی خاندان  
سے تعلق رکھتے ہیں۔ ہمیں مذہب، نسل، جنس وغیرہ  
سے قطع نظر، ایک دوسرے کا احترام کرنا چاہیے۔“

آخر میں خالد محمود نے ذکر و مراقبہ کرایا اور  
مہمانوں کا شکریہ ادا کیا۔

روح ان تمام رکاوٹوں سے آزاد ہے۔ ہر انسان کی  
روح کا ایک ہی رنگ ہے، اور سب انسان آدم سے  
منسلک ہیں، آدم دے منانے کا مقصد یہی پیغام  
پہنچانا ہے۔“

میخائل بیلیاکو Mikhail Beliakov نے  
روحانی ڈائجسٹ کے ایڈیٹر اور اسکالر ڈاکٹر  
وقار یوسف عظمیٰ کا تحریری پیغام روسی زبان میں  
چڑھ کر سنا۔





# علاقوں سے حلاج

میاں بیوی  
میں اختلافات

3

ادارہ

شادی کے دو ماہ بعد سسرال والوں نے ہمیں کہا کہ اب اپنا بندوبست کہیں اور کر لو۔ میرے شوہر کی آمدنی زیادہ نہیں۔ اس لیے ہم کراچی کے ایک اچھے علاقے سے مجبوراً ایک پسماندہ علاقے میں چوتھی منزل پر دو کمرے کے ایک فلیٹ میں کرایہ پر رہنے لگے۔

میرے شوہر چند ماہ تک تو میرے ساتھ ٹھیک رہے پھر ان کے انداز و اطوار تبدیل ہونے لگے۔ مجھ پر طنز کرنا، بات بے بات جھڑک دینا حتیٰ کہ مجھ پر ہاتھ بھی اٹھانے لگے۔

میں نے اپنی والدہ سے بات کی۔ ماں نے مجھے سینے سے لگایا، پیار کیا اور مجھے گھر کے خرچ کے لیے پیسے بھی دیے۔ میرے بھائیوں کو پتہ چلا تو انہوں نے کہا کہ اب تم سے ہمارا کوئی تعلق نہیں ہے۔

میں ماں بننا چاہتی ہوں لیکن میرا شوہر راضی نہیں ہے۔ وہ کہتا ہے کہ اسے فی الحال بچے نہیں

والدین کی مخالفت کے باوجود پسند کی شادی:

سوال: چند سال پہلے میری موبائل پر ایک لڑکے کے ساتھ دوستی ہو گئی۔ اس وقت میں انٹر میں پڑھتی تھی۔ میری بعض دوستوں نے سمجھایا کہ اس طرح کی دوستیاں عارضی ہوتی ہیں۔ ان سے زیادہ توقعات رکھنا ٹھیک نہیں لیکن اس نے چند ماہ بعد اپنی والدہ کو ہمارے گھر بھیج دیا۔

اس کی والدہ نے کہا کہ وہ صرف اپنے بیٹے کے اصرار پر رشتے لے کر آئی ہیں۔ ان کے گھر کے باقی افراد اس رشتے کے حامی نہیں ہیں۔ یہ سن کر میرے والدین اور بھائیوں نے انکار کر دیا لیکن لاہر میری بھی ضد تھی کہ شادی ہر حال میں اس لڑکے کے ساتھ ہی کروں گی۔

بہر حال دونوں گھرانوں کی شدید مخالفت کے باوجود یہ شادی ہو گئی۔

READING  
Section

SCANNED BY AMIR



يُرِيدُ اللَّهُ لِيُذْهِبَ عَنْكُمُ الرِّيسَ الَّذِي فِيكُمْ وَيُقَدِّسَ لَكُمُ  
سُتُنَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَيَتُوبَ عَلَيْكُمْ  
وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر  
اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ  
انہیں اپنی ذمہ داریوں کی ادائیگی، آپ کے ساتھ  
محبت اور حسن سلوک سے رہنے توفیق عطا ہو۔  
یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔  
تاکہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

ازدواجی تعلقات پر سندسش:  
سوال: میری شادی کو ایک سال ہو گیا  
ہے۔ شادی کی رات ہی میرے شوہر کی اچانک  
طبیعت خراب ہو گئی۔ ایک ہفتہ ہسپتال میں  
رہے۔ کئی ٹیسٹ ہوئے مگر کچھ سمجھ میں نہ آیا۔ گھر  
آنے کے بعد وہ بہت خاموش رہنے لگے اور زیادہ تر  
وقت اپنی والدہ کے کمرے میں گزارنے لگے۔

وہ مجھے کہتے ہیں کہ تم مجھے بہت عزیز ہو۔ میں  
تمہارے ساتھ زندگی کی خوشیاں حاصل کرنا چاہتا  
ہوں لیکن....

اپنے کمرے میں آتے ہی ان کی طبیعت خراب  
ہونے لگتی ہے۔ انہیں سر میں شدید درد محسوس  
ہوتا ہے۔ غصہ آتا ہے اور آنکھوں سرخ ہو جاتی  
ہیں۔ سسرال والوں نے عامل حضرات سے رجوع کیا  
۔ انہوں نے بتایا کہ ازدواجی تعلقات پر شدید بندش  
کر دوائی گئی ہے۔

کوئی دعا بتائیں جس کی برکت سے میرے شوہر  
پر جادو کے اثرات ختم ہو جائیں اور ہم دونوں نارمل  
اور خوش گوار ازدواجی زندگی بسر کریں۔

قیام اللہ

چاہیں۔ ہمارے درمیان اکثر جھگڑا رہتا ہے۔ کہتا ہے  
کہ اگر مجھ سے تنگ آگئی ہو داپنی ماں کے گھر واپس  
جاسکتی ہو۔ اس کے گھر والے مجھ سے نہیں ملتے لیکن  
انہوں نے اپنے بیٹے سے رابطہ قائم رکھا ہوا ہے۔ وہ  
ہفتہ بندہ دن میں اپنے والدین کے ہاں جاتا رہتا ہے۔  
میرے بھائی مجھ سے ناراض ہیں شوہر بے رخی  
برت رہا ہے۔ وہ مجھے ماں بننے کی خوشی سے محروم  
رکھنا چاہتا ہے۔ اب میری سمجھ میں نہیں آ رہا کہ  
میں کیا کروں۔

جواب: یہ ہر لڑکی کا حق ہے کہ اس کا نکاح اس  
کی رضامندی سے ہو۔ مگر لڑکی کسی خاص شخص کے  
ساتھ نکاح کی خواہش مند ہو تو یہ بات اسے اپنے  
والدین بالخصوص والدہ کو بتا دینی چاہیے۔

والدین کی رضامندی کے بعد اگلا قدم اٹھانا  
چاہیے۔ والدین کی رضامندی اور ان کی دعائیں پسند  
کی شادی کرنے والوں کے لیے برکت و عافیت کا  
ذریعہ بنتی ہیں۔

لڑکے کو بھی شادی کے لیے اپنے والدین کو آگاہ  
کر دینا چاہیے اور والدین کی رضامندی کے بعد باقاعدہ  
رشتہ بھیجنا چاہیے۔ پسند کی شادی کرنے والے لڑکے  
اور لڑکی دونوں کے لیے اس طریقہ کار پر عمل کرنا  
احسن عمل ہے۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کے شوہر کو اپنی  
ذمہ داریوں کا احساس ہو۔ وہ آپ کے ساتھ محبت  
اور حسن سلوک سے رہیں۔ دعا ہے کہ جلد ہی آپ کو  
ماں بننے کی خوشی بھی نصیب ہو۔ آمین

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ النساء  
کی آیت 26:



جواب: اپنے شوہر سے کہیں کہ وہ صبح اٹھ کر منہ ہاتھ دھو کر وضو کر لیں۔ سارا دن با وضو رہیں تاہم وضو قائم رکھنے کے لیے طبیعت پر جبر نہ کریں۔ کسی طبعی حاجت کی وجہ سے اگر وضو ٹوٹ جائے تو دوبارہ کر لیں۔

صبح اور شام کے وقت 101 مرتبہ سورہ حجر آیت 16:

وَحَبِّلْنَاَهَا مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ رَجِيمٍ ○

اور

سورہ بروج کی آیت نمبر 20

وَاللَّهُ مِنْ وَرَائِهِمْ مُحِيطٌ ○

گنبدہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پئیں اور اپنے اوپر دم بھی کر لیں۔ صبح اور شام ایک ایک نخل اسپون شہد، پاؤں چھو کلونجی کے ساتھ لیں۔

رات سونے سے پہلے دو رکعت نماز نفل ادا کریں۔ پہلی رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد پانچ مرتبہ آیت الکرسی اور سات مرتبہ سورہ قلن دوسری رکعت میں پانچ مرتبہ آیت الکرسی اور سات مرتبہ سورہ الناس کی تلاوت کی جائے۔

کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یا حَفِیْظُ یَا سَلَامُ یَا سَمِیُّ یَا قَیُّوْمُ کا ورد کرتے رہیں۔

حسب استطاعت صدقہ کر دیں اور ہر جمعرات کم از کم دو مستحق افراد کو کھانا کھلا دیں۔

❖ جسگز الو بہو کی باتیں:

سوال: میرے بیٹے کی شادی تین سال پہلے ہوئی تھی۔ شادی کے چند ماہ بعد ہی بہو نے اپنے طور طریقے دکھانا شروع کر دیئے۔ اس نے اپنے شوہر کو

کلمہ کشود غیرہ کے القابات سے نوازا۔ جب میں نے اسے سمجھایا تو مجھے بھی کھری کھری سنائیں۔ وہ اتنی اونچی آواز سے بولتی ہے کہ دور تک اس کی آواز جاتی ہے۔ میرا بیٹا اس کے لیے کچھ بھی کر لے وہ اس کی نظر میں کچھ بھی شمار نہیں ہوتا۔ وہ الگ بھی رہنا نہیں چاہتی اور شوہر کے ایثار کو وہ اس کی ذمہ داری کہتی ہے کہ کوئی احسان نہیں ہے۔

ہم اپنے پوتے کو اگر کبھی اپنی گود میں لے لیں تو ایک بنگامہ کھڑا کر دیتی ہے۔ سارا دن کمرے میں بند رہتی ہے۔ اس کے مشاغل فی وی دیکھنا یا اونچی آواز میں ٹیپ لگانا ہے۔ بہت جھگڑا لو ہے۔ ہم سب بھی اس سے ڈرتے ہیں کہ نبھانے کب چننا چلانا شروع کر دے۔

ہمیں مشورہ دیں کہ ہمارے بیٹے کو کیا کرنا چاہئے کہ اس کی بیوی اس کی عزت کرنے لگے۔

جواب: مشورے تو کئی دیئے جاسکتے ہیں لیکن آپ کے صاحبزادے شاید ان پر عمل نہیں کریں گے۔ مختصر ایہ کہ انہیں یہ سمجھانے کی ضرورت ہے کہ اپنی صحت کا جائزہ لیں بحیثیت ایک مرد اپنی کمزوریوں کا مناسب علاج کروائیں۔ تمام ذمہ داریوں کا احساس کریں۔ اپنی صحت کا جائزہ لیں اور اپنی ازدواجی زندگی کے تمام فرائض احسن طریقوں سے ادا کرنے کا اہتمام کریں۔

اپنے بیٹے کی صحت کی بہتری اور اس کے احوال کی اصلاح کی کوششوں کے ساتھ ساتھ بطور روحانی علاج:

رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ حم السجدہ (41) کی آیات نمبر 34-35

وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّوِيَّةُ ۚ اِذْقِعْ



بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ لِمَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ  
عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ۝ وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا  
الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حِمْزٍ  
عَلِيمٌ ۝

گمراہ گمراہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بہو کا تصور کر کے دم کر دیں اور سسرال والوں کے ساتھ احترام سے رہنے اور شوہر کے ساتھ محبت، حسن سلوک سے پیش آنے کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

شوہر کی بری عاداتیں:

سوال: ہم لوگ غریب طبقے سے تعلق رکھتے ہیں۔ میری تین بہنیں اور دو بھائی ہیں۔ والدین پرانے زمانے کے سیدھے سادھے لوگ ہیں۔ انٹر تک تعلیم کے بعد میرے لیے رشتے تو کئی آئے لیکن کہیں ہات نہ ملی۔ اب اٹھائیس سال میں میری شادی ایک جاننے والے کی توسط سے ہوئی۔ میرے سیدھے سادے والدین نے زیادہ جانچ پر تال نہیں کی۔

میری شادی جس شخص سے ہوئی وہ بکڑے ہوئے دوستوں کی صحبت کے شوقین ہیں۔ ان میں اور بھی کئی برائیاں ہیں۔ وہ جھوٹ بولتے، غبن کرتے، لوگوں کو دھوکہ دینے میں اپنا مافی نہیں رکھتے۔ رشتے کے وقت جس دکان کو انہوں نے اپنا کہا وہ ان کے دوست کی تھی اور وہ سارا دن وہاں بیٹھے نہیں ہاتھتے رہتے ہیں۔

میں ایک اسکول میں جاب کرتی تھی۔ شوہر نے وہاں بھی کئی لوگوں کے ساتھ مالی معاملات میں

دھوکہ بازی کی۔ جس کی وجہ سے میں اپنی یہ جاب برقرار نہ رکھ سکی۔

میرے شوہر پڑھے لکھے ہیں۔ باتیں بنانے میں بہت میں ماہر ہیں۔ وہ دوسرے کو اپنے طرف مائل کرنے کے فن سے اچھی طرح واقف ہیں۔ اگر وہ چاہیں تو ان حرکتوں کے علاوہ بھی اچھا کما سکتے ہیں لیکن انہیں لوگوں کو دھوکہ دے کر پیسہ بنانا آسان لگتا ہے۔

میں نے اپنے گھر کے حالات اور اپنے شوہر کی یہ باتیں اپنے والدین سے چھپائی ہوئی ہیں۔

جواب: میری دعا ہے کہ آپ کے شوہر جلد راہ راست پر آجائیں اور ان کا ساتھ آپ کے لئے خوشی اور احترام کا سبب بنے۔ اس دعا کے ساتھ میں آپ کو یہ مشورہ بھی دینا چاہتا ہوں کہ اپنے والدین کو اپنے حالات سے باخبر رکھیے۔

رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ الشمس کی آیات 6-9

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۝ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا  
وَتَقْوَاهَا ۝ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ۝ وَقَدْ خَلَبَ  
مَن دَسَّاهَا ۝

اول آخر سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں اپنی اصلاح کی، برے کاموں سے نجات کی توفیق ملے اور ان میں رزق حلال کمانے کا جذبہ بیدار ہو جائے۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

ماہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔



توبہ کا پھول





## اولاد کی نافرمانی اور بدتمیزی

☆☆☆

سوال: ہماری شادی کو دس سال ہو گئے ہیں لیکن ہمارے یہاں کوئی اولاد نہیں ہوئی تو ہم نے ایک دور کے رشتے دار سے ان کا نو مولود چٹا گود لے لیا۔ ہم نے اس بچے کو بہت پیار و محبت سے پالا۔ اللہ تعالیٰ کو ہم پر رحم آگیا اور اس بچے کے پانچ سال بعد اللہ نے ہمیں ایک بیاری سی بیٹی سے بھی نوازا دیا۔ ہم بہت خوش ہوئے۔

وقت کا پتا ہی نہیں چلا کہ کب گزر گیا۔ بیٹا اب کالج میں پڑھتا ہے اور بیٹی اسکول میں پڑھتی ہے۔ کالج میں ایک سال گزرنے کے بعد بیٹے کے رویے میں تبدیلی آنا شروع ہوئی۔ وہ اکثر اپنی بہن سے طنزیہ بات کرتا ہے اور بہانے بہانے سے اسے ٹھک کرتا ہے۔ ہم نے اس بات کا خاص نوٹس نہیں لیا لیکن وقت کے ساتھ ساتھ اس کے ذہن میں بہن کے لیے مخالفت بڑھتی گئی۔ ایک دن اس نے چھوٹی سی بات پر بہن

کو بہت مارا۔

میں نے پیار سے بیٹے کو سمجھایا تو اس وقت اس نے مجھ سے معذرت کرنی لیکن شاید یہ بات اس نے اپنے دل میں بیٹھالی کہ بہن کی وجہ سے اسے معذرت کرنی پڑی۔ اس واقعہ کے بعد میری غیر موجودگی میں وہ اپنی والدہ سے بھی تین چار مرتبہ بدتمیزی کر چکا ہے اور میرے بارے میں بھی اس کے خیالات اچھے نہیں ہیں۔ یہ بات ایک ہفتہ پہلے اس نے اپنی والدہ سے کہی۔ وقار عظمیٰ صاحب! اللہ جانتا ہے کہ میں نے ان دونوں بچوں میں کوئی فرق نہیں رکھا۔ انہیں پیار محبت اور ہر قسم کی آسائش دی۔ اب بیٹے کے منہ سے اپنے بارے میں متفی خیالات کا پتا چلا ہے تو میں بہت فکر مند ہوں۔

مجھے لگتا ہے کہ اسے کسی نے ہمارے خلاف بہکا دیا ہے یا پھر اسے معلوم ہو گیا ہے کہ وہ ہمارا سگا بیٹا نہیں ہے، بچہ چھو تو وہ کچھ بتاتا بھی نہیں ہے۔

آپ مہربانی فرما کر کوئی وعید بتائیں کہ بیٹے کا ذہن



سیرت طیبہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کے واقعات  
روزانہ سنائے۔

اسے تاکید کیجئے کہ وہ رات سونے سے پہلے روزانہ  
قرآن پاک کی تلاوت کیا کرے اور کم از کم آیت الیس  
مرتبہ درود شریف پڑھ لیا کرے۔

بیشیوں کی تکلیف  
دیکھی نہیں جاتی

☆☆☆

سوال: میری شادی کو پانچ سال ہو گئے  
ہیں۔ میرے شوہر کے تین بھائی اور ایک بہن ہے۔ جو  
سب بھائیوں سے چھوٹی ہے۔

شادی کے چھ ماہ بعد ہی اس کے شوہر نے اسے  
طلاق دے دی تھی۔ وہ بھائیوں کے ساتھ ہی رہتی ہے  
اور بھائیوں کی لاڈلی ہے۔ جو وہ کہتی ہے بھائی اسے  
پورا کرتے ہیں۔

میری پہلی بیٹی ہوئی تو اس کے بعد سے کسی بات پر  
وہ ناراض ہو گئی اور آج تک میری دشمنی ہوئی ہے۔  
وہ ہر وقت بات بے بات مجھے ٹینشن دیتی ہے اور  
میرے شوہر کو میرے خلاف ورطقتی رہتی ہے۔

میں بھی اس کی بر بات کو اہمیت دیتی  
تھی۔ مگر کائناتی کام اس کی مرضی کے بغیر نہیں  
ہو سکتا۔ اگر کوئی غلطی سے اس سے پوچھے بغیر کام  
ہو جائے تو پورا گھر سربراہاٹھاتی ہے۔

میری دو بیٹیاں ہیں۔ ان کو چکیاں لے لے کر  
راتی ہے۔ جب وہ روتی ہیں تو انہیں ڈالتی ہے۔ میں نے  
اپنے شوہر سے بات کی تو وہ کہتے ہیں کہ وہ بچیوں کی  
پہوچھی ہے تمہیں کیا تکلیف ہے۔

میں اپنی ذات پر ہونے والے ظلم تو برداشت  
کر لیتی ہوں لیکن بچیوں کو تکلیف میں دیکھ کر

تعلیمی کام

لیکن اور ہم یہاں بیوی کی طرف سے صاف ہو جائے۔  
جواب: واقعی یہ بہت تکلیف دہ صورت حال  
ہے لیکن یہ کوئی انوکھی بات نہیں ہے۔ آج کل کئی  
گھرانوں میں جوان اولاد کی جانب سے اپنے والدین کے  
ساتھ بد تمیزی کے رویے عام ہیں۔

اولاد کے منفی رویوں کے اسباب میں خاندان  
کے مختلف گھرانوں کے مالی اسٹیٹس میں فرق، اسکول  
کالج اور محلے میں لڑکوں کے دوستوں کے خیالات،  
نوجوان ہوتے بچوں میں ذاتی شناخت کا جھگڑا یا گھر میں  
اپنی اہمیت کے بارے میں بے یقینی جیسے معاملات شامل  
ہیں اور سب سے بڑھ کر سب والدین کی جانب سے  
تربیت کا انداز صحیح نہ ہونا ہے۔ کئی والدین بہت زیادہ لاڈ  
پیار اور میٹھے اسکولوں میں بچوں کو داخل کروا کر یہ سمجھتے  
ہیں کہ بچے کے حوالے سے وہ اپنے فرائض اچھی طرح  
ادا کر رہے ہیں۔

ایسا نیک ہے....

ہم اپنے بچوں کو چند معاشرتی ادب آداب  
(Manners & Etiquettes) سکھا کر یہ سمجھتے ہیں  
کہ ہم نے بچوں کی اچھی تربیت کر دی۔

دیکھئے....! ادب آداب سکھانا اور بات ہے  
اور بچے کی شخصیت کی ٹھوس بنیادوں پر تعمیر اور اسے  
ایک اچھا انسان اور اچھا مسلمان بنانے کی تربیت دینا  
اور بات ہے۔

بہر حال ابھی بھی دیر نہیں ہوئی۔ آپ اپنے بیٹے  
کی شخصیت کی تعمیر اور کردار سازی پر مناسب توجہ  
دیجئے۔ اس کام کے لیے اسے نصیحتیں کرنے کے  
بجائے اسے اپنے ساتھ بٹھا کر قرآن پاک کی تلاوت  
کیجئے۔ روزانہ آخری پارے کی کوئی ایک سورت اس کے  
سنانے پڑھنے اور اس سورت کے معانی بیان کیجئے۔

READING  
Section

200

SCANNED BY AMIR



## عظیمی ریکی سینٹر..... تاثرات

(عبدالکریم کراچی)

پانچ سال قبل فٹ ہل کھیلے ہوئے میری دائیں ٹانگ کی ہڈی ٹوٹ گئی۔ علاج سے ہڈی توجڑ گئی مگر ٹانگ میں درد رہنے لگا۔ دواؤں کے استعمال سے درد میں بھی کافی افاقہ ہوا مگر گزشتہ فیصد سال سے درد میں کافی شدت آگئی خاص طور پر برسات اور ہادلوں کے موسم میں چلتا پھرتا دو شوار ہو جاتا تھا۔ میرا تعلق مارکیٹنگ کے شعبے سے ہے۔ مجھے اکثر شہر سے باہر جانا پڑتا ہے۔ درد کی شدت کی وجہ سے مجھے اپنے کام میں کافی مشکلات پیش آرہی تھیں۔ اس کی وجہ سے میں لینا حد ف پرا کرنے میں نام رہتا تھا۔ تکلیف کی وجہ سے اٹھنا بیٹھنا مشکل ہو جاتا تھا۔ اکثر درد کی دواؤں سے رہے تھے جو کہ بے اثر تھیں۔ میرے ایک عزیز دوست نے مجھے عظیمی ریکی سینٹر سے رابطے کا مشورہ دیا۔ ریکی سینٹر میں میری تمام کیفیت کو بغور سنا گیا اور ریکی کے سیشن دیئے گئے۔ چند سیشن سے ہی درد میں کافی افاقہ ہوا۔ آج الحمد للہ میری ٹانگ کے درد کا مسئلہ کالی حد تک حل ہو گیا ہے۔

کر لیا۔ اس کے آنے سے کاروبار میں مزید ترقی ہوئی۔

اس کاروبار میں شوہر کے علاوہ تیسرے پارٹنر کا پیسہ بھی لگا ہوا تھا۔ کسی بات پر شوہر کے دوست کی تیسرے پارٹنر سے تلخ کلامی ہو گئی۔ شوہر کو جب پتا چلا تو انہوں نے معاملہ کو رفع دفع کر دینے کی کوشش کی لیکن تیسرے پارٹنر اس بات پر پھند ہو گیا کہ اپنے دوست کو کاروبار سے الگ کر دو۔ شوہر نے اسے سمجھانے کی کوشش کی لیکن دوا مضی نہ ہوا۔

میرے شوہر کہتے ہیں کہ یہ سارا کاروبار میرے دوست کی وجہ سے چل رہا ہے اگر میں اسے اس کاروبار سے الگ کر دوں تو سارا کاروبار ٹھپ ہو جائے گا۔ اب تیسرے پارٹنر نے یہ شرط رکھ دی ہے کہ اگر تم نے اسے رکھنا ہے تو کاروبار سے 75 فیصد منافع مجھے دو گے۔

میرے شوہر بہت پریشان ہیں۔ ایک طرف دوست ہے اور دوسری طرف پارٹنر ہے۔ ان کی سمجھ میں نہیں آتا کہ کیا کیا جائے۔ معاملہ کیسے حل کیا جائے....؟

برداشت نہیں ہوتا۔

آپ مہربانی فرما کر کوئی ایسا عمل بتائیں کہ خند مجھے اور بچیوں کو تنگ کرنا چھوڑ دے۔

جواب: رات کو سونے سے قبل آٹالیس مرتبہ سورہ الانعام (6) کی آیت نمبر 165 تیارہ تیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دعا کریں کہ آپ کی خند کو آپ کے ساتھ محبت و شفقت سے پیش آنے کی توفیق عطا ہو۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ تانہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔ کیا فیصلہ کروں....

☆☆☆

سوال: دس سال پہلے میرے شوہر نے اپنے دوست کے ساتھ مل کر گارمنٹس کا کام شروع کیا۔ میرے شوہر کو اس کام کا کوئی تجربہ نہیں تھا۔

کاروبار میں تمام پیسہ میرے شوہر نے لگایا تھا۔ دوست تجربہ کار اور حق پس تھا۔ دونوں نے مل کر محنت کی اور چند سالوں میں کاروبار اچھا چلنے لگا۔ پھر کاروبار کو وسعت دینے کے لیے انہوں نے ایک اور پارٹنر شامل

2015

READING  
2015

SCANNED BY AMIR



مفید ہے۔ الحمد للہ کئی مریضوں کو قاعدہ ہو ہے۔

آپ کے شوہر چاہیں تو اپنی رپورٹس کے ساتھ  
مطب کے اوقات میں آکر مل لیں۔

معدہ اور جگر کے لیے  
ایک گھریلو نسخہ

☆☆☆

سوال: میری عمر چالیس سال ہے۔ مجھ سے شام  
تک دفتر میں مصروف رہتا ہوں۔ مجھے کئی سال سے  
بد ہضمی کی شکایت ہے۔ ہموک کم لگتی ہے۔ پیٹ میں  
اچھا محسوس ہوتا ہے۔ قبض کا پرانا مریض ہوں۔ کبھی  
ہاتھ پیردوں پر سوجن آ جاتی ہے۔ وزن بڑھ رہا ہے۔

عکیم کہتے ہیں کہ تمہارا جگر صحیح کام نہیں  
کر رہا۔ میں نے ڈاکٹری اور حکیمی کئی ادویات لیں۔ جب  
تک دوا لیتے رہو طبیعت بہتر رہتی ہے اس کے بعد  
پھر وہی حال۔

محترم وقار بھائی....! آپ سے توجہ فرمانے کی  
درخواست ہے۔

جواب: لذت کام و دہن کی خاطر کئی طرح کی  
غذائی بے اعتدالیاں، سادھن کر سی پرہیز کر کام کرنا،  
پیدل نہ چلنا، ورزش نہ کرنا، رات کا کھانا دیر سے  
کھانا اور کھانے کے ایک ڈیڑھ گھنٹے بعد سو جانا یہ سب ایسے  
کام ہیں جن سے نہ صرف ہمارا نظام ہضم کو متاثر ہوتا ہے  
بلکہ صحت کے دیگر کئی مسائل بھی جنم لیتے ہیں۔

نظام ہضم کی تقویت اور عام جسمانی صحت کی  
بہتری کے لیے سادہ غذاؤں اور مناسب ورزش کا اہتمام  
ضروری ہے۔ ان تدابیر کے ساتھ ساتھ معدہ اور  
تقویت جگر کے لیے مندرجہ ذیل نسخہ کا استعمال  
بھی مفید ہے۔

ایک عدد کھیرا پھیل کر اس کے چھوٹے چھوٹے

تھکائی کا نمٹ

آپ کوئی مشورہ دیجئے اور کوئی دعا بھی دیجئے  
کہ تیسرے پارٹر کا دل صاف ہو جائے اور یہ  
معاملہ خوش اسلوبی سے طے ہو جائے۔

جواب: آپ نے مشورہ طلب کیا ہے۔  
اپنے شوہر سے کہئے کہ مزید کسی پریشانی میں مبتلا  
ہونے اور معاملات مزید خراب ہونے سے پہلے اپنے  
تیسرے پارٹر کے ساتھ حساب بنے باقی کر لیں۔  
اولاد نہیں بسے

☆☆☆

سوال: ہماری شادی کو چھ سال ہو گئے  
ہیں۔ شادی کے فوراً بعد سے ہم نے تین سال تک اولاد  
نہ ہونے کی احتیاط کی تھی۔ تین سال کے بعد ہم نے  
پرہیز ختم کر دیا لیکن جب ایک سال تک اولاد کی امید  
پیدا نہ ہوئی تو ہمیں تشویش ہوئی۔

میں نے ایک لیڈی ڈاکٹر سے رجوع کیا۔ اس نے  
بہت سارے ٹیسٹ کروائے۔ میرے تمام ٹیسٹ کلیئر  
آئے۔ شوہر نے اپنے ٹیسٹ کروائے تو ان کی رپورٹ  
میں جراثیموں کی کمی آئی۔ ڈاکٹر کی تجویز پر میرے شوہر  
نے دوسرے کورس کر دیا لیکن کوئی امید نہ بندھی۔

آپ مہربانی فرما کر ہمیں کوئی روحانی اور یونانی علاج،  
تجویز فرمادیں۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ  
آل عمران کی آیت 38 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف  
کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے سینہ بیوی دونوں پانی  
لیں اور حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کے وسیلہ سے بارگاہ  
رب العزت میں دعا کیجیے۔

یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔  
مردوں میں جراثیموں کی کمی کے لیے عظیمی  
لیہارٹریز کا تیار کردہ یونانی مرہب متون تولید کا استعمال



یتامیں جس کی برکت سے میرے شوہر کو اچھی جگہ مستقل ملازمت مل جائے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ ہود (11) کی آیت نمبر 6 اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور مستقل روزگار اور وسائل میں فراوانی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔

آپ کے شوہر چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسم البیہ یا فتاح یا رزاق کا ورد کرتے رہا کریں۔

### موت کا خوف

☆☆☆

سوال: میری بیٹی کی عمر پچیس سال ہے۔ اس کے چار بچے ہیں۔ دو بیٹے اور دو بیٹیاں۔ اس کے ہاں چھوٹی بیٹی آپریشن سے ہوئی تھی۔ اس کی پیدائش کے آپریشن کے بعد سے اس کی طبیعت خراب رہنے لگی تھی۔ اس نے آپریشن تھیمز میں ڈیلوری کے دوران ایک خاتون کو مرتے دیکھا تھا۔ اس کے بعد سے وہ موت کے خوف میں مبتلا ہو گئی ہے۔

ماشاء اللہ دلماد اور اس کے سسرال والے میری بیٹی کا بہت خیال رکھتے ہیں اور سمجھاتے رہتے ہیں لیکن اس کے ذہن سے موت کا خیال نہیں نکلتا۔

چھوٹی چھوٹی باتوں پر گھبرا جاتی ہے۔ لائٹ چنی جائے تو فوراً دروازے کی طرف بھاگتی ہے کہ میرا سانس رک جائے گا اور میں مر جاؤں گی۔

داماد نے تین چار نفسیاتی ڈاکٹر کو دکھایا۔ وقتی قندہ محسوس ہوتا ہے اور کچھ عرصہ بعد پھر وہی پہنے جھسی حالت ہو جاتی ہے۔

جواب: اپنے داماد سے کہیں کہ وہ صبح اور شام کے وقت اکیس اکیس مرتبہ سورہ آل عمران (3) کی

تکلوے کر لیں۔ تھوڑا اور رک لے کر اسے ہارپک کتر لیں۔ تازہ پودینہ کی اٹھارہ بیس چٹیاں اور ایک عدد لیموں.... ان سب چیزوں کو تقریباً ڈیڑھ لیٹر پانی میں ڈال دیں۔ لیموں اس پانی میں اچھی طرح پھردیں۔

یہ پانی رات بھر کے لیے فریج میں یا باہر کسی ٹھنڈی جگہ پر رکھ دیں۔ صبح اس پانی میں اچھی طرح جھج چلائیں اور چھان کر رکھ لیں۔ اس میں سے ایک گلاس نہار منہ پی لیں۔ باقی ماندہ پانی دن میں وقفے وقفے سے پیتے رہیں۔

یہ گھریلو نسخہ بخام بخم اور جگر کے لیے مفید ہے۔ اس کے چند ماہ استعمال سے جسم کی قاضی چربی کم ہو سکتی ہے۔ یہ نسخہ وزن کم کرنے کے لیے بھی مفید ہے۔

### صعاشی پریشانیاں

☆☆☆

سوال: میری شادی کو چار سال ہو گئے ہیں۔ میری دو بیٹیاں ہیں۔ شوہر ایک کھپنی میں چھ سال سے ملازمت کر رہے ہیں۔ جب تک بیٹیاں نہیں ہوئی تھیں ہمارا آسانی سے گزارہ ہو جاتا تھا۔

بچیوں کی وجہ سے اخراجات بہت بڑھ گئے ہیں جنہیں پورا کرنا بہت مشکل ہو گیا ہے۔ شوہر اس ملازمت کے ساتھ ساتھ پارٹ ٹائم ملازمت بھی تلاش کر رہے ہیں۔ کئی جگہ اپلائی کیا ہوا ہے لیکن کہیں سے بھی کوئی جواب نہیں آیا۔

معاشی پریشانی وجہ سے شوہر کو ڈپریشن رہنے لگا ہے۔ وہ اکثر رات کو سوتے میں ایک دم اٹھ کر بیٹھ جاتے ہیں اور کہتے ہیں کہ دوسری ملازمت نہ ملے تو کیا ہو گا۔

میری آپ سے درخواست ہے کہ کوئی وعید

203

READING  
2015



سُخِید ہو گئی ہے اور جُہ جُہ سے ہاتھ کی کھال بھی پھٹ گئی ہے۔

آپ مہربانی فرما کر ایسا عمل بتائیں کہ اس کے ذہن سے ناپاکی کا وہم ختم ہو جائے اور وہ نارمل زندگی بسر کرنے لگے۔

جواب: صبح اور شام کے وقت اکیس اکیس مرتبہ:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ  
انْعَزِش الْعَظِيمُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ  
وَالْأَرْضِ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَوْنِ

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک نخل اسپون شہر پر دم کر کے پلائیں اور بیٹی پر بھی دم کر دیں۔

صبح نہارتہ اور شام کے وقت نخلی شعاہوں میں تیار کر دو پانی بھی ایک ایک پیاں اسے پلائیں۔  
سخت طبیعت والا افسر

سوال: میں پانچ سال سے ایک ادارے میں کام کرتا ہوں۔ چھ ماہ پہلے ہمارے انچارج کا فرانسر دوسرے شہر ہو گیا تھا۔ ان کی جُہ پر جو صاحب آئے تھے ان کے مزاج میں سختی اور خسر بہت ہے۔ معمولی باتوں پر درگزر کو ذلیل کر کے خوشی محسوس کرتے ہیں۔ ہمارے ڈپارٹمنٹ کے سب ہی لوگ ان سے نالاں ہیں۔

گزشتہ ایک ماہ سے میرے بچے پڑھ گئے ہیں۔ روزانہ دن میں دو تین مرتبہ مجھے اپنے آفس بلاوا کر ڈانٹ ڈپٹ کرتے ہیں۔ میں اگر کسی بات کی وضاحت کرتا ہوں تو مزید خسر میں آجاتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ میں انچارج ہوں مجھے معلوم ہے کہ تم لوگوں

میں کی بات

ساتویں آیت کا آخری حصہ اور آٹھویں آیت  
وَالَّذِينَ يَسْمَعُونَ فِي الْحُلُمِ يَقُولُونَ  
أَمْثَلُهُمْ كُلٌّ مِنْ جَنْدِ رَبِّنَا وَمَا يَذْكُرُونَ إِلَّا  
أُولُو الْأَلْبَابِ ○ رَبَّنَا لَا تُفِغْ قُلُوبَنَا  
بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ  
رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ ○

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک پیالہ پانی پر دم کر کے اپنی اہلیہ کو پلائیں اور ان پر دم بھی کر دیں۔

عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

باتھ ناپاک ہو گئے ہیں

سوال: میری بیٹی کی عمر بائیس سال ہے۔ ہمارے ہاں لڑکیوں کو زیادہ تعلیم دلوانے کا رواج نہیں ہے۔ میٹرک پاس کرنے کے بعد اسے بھی آگے نہیں پڑھا یا گیا۔ اس بات کا بیٹی نے بہت اڑ لیا۔ آہستہ آہستہ اس نے بولنا کم کر دیا بس ضرورت کے وقت بولتی، زیادہ وقت خاموش رہتی۔

کچھ عرصے بعد میں نے دیکھا کہ وہ بار بار صابن سے ہاتھ دھوتی ہے۔ کہتی ہے کہ میرے ہاتھ ناپاک ہو گئے ہیں اسی لیے میں بار بار ہاتھ دھوتی ہوں۔

فیمل ڈاکٹر نے چیک کرنے کے بعد بتایا کہ آپ کی بیٹی کو وہم کا مرض ہو گیا ہے۔ آپ اسے کسی نفسیاتی ڈاکٹر کو دکھائیں۔

نفسیاتی ڈاکٹر نے جو دوا دیں اس سے وہ سارا دن سوتی رہتی ہے لیکن بار بار ہاتھ دھونے کی عادت سے باز نہیں رہتی۔ اب اس نے ڈاکٹر کی دوائیں کھانا بھی بند کر دی ہیں۔ اگر زبردستی کھلاؤ تو الٹی کر دیتی ہے۔ دن میں کئی مرتبہ ہاتھ دھونے سے اس کی انگلیوں کی رنگت



لیکن بعض بیماریوں مثلاً ٹی بی، شوگر، ہائی بلڈ پریشر کو تسلیم کرنے پر آسانی سے تیار نہیں ہوتے۔ اکثر لوگ ایسی بیماری کا سن کر ایک صدمہ کی سی کیفیت میں آجاتے ہیں۔ کچھ لوگ اس حقیقت کو مسترد یا Deny کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

کسی بیماری خصوصاً ذیابیطس اور بلڈ پریشر کی علامات ظاہر ہوں تو اس بیماری کا انکار کرنے کے بجائے اس کے کنٹرول کے لیے خود کو تیار کرنا چاہیے۔

کبھی بلڈ ٹیسٹ کے ذریعے پتہ چلے کہ خون میں شوگر معمولی سی بڑھی ہوئی ہے تو یہ ابتداء طی، مناسب پریہیز اور ورزش سے ٹھیک ہو سکتی ہے۔

ابتدائی دور کی شوگر کنٹرول کرنے کے لیے دار چینی کا استعمال بہت مفید پایا گیا۔ الحمد للہ کئی خواتین و حضرات کو اس سے فائدہ ہوا ہے۔

ٹیسٹ میں پہلی بار خون میں شوگر کی زیادتی کا پتہ چلے دو تین سال ہو گئے مگر صرف دار چینی کے استعمال سے ہی الحمد للہ شوگر کنٹرول میں ہے تاہم اس کے ساتھ شکر سے پریہیز اور روزانہ ورزش یا چالیں پیدائیس منٹ تک کچھ تیز قدموں سے ڈاک بھی ضروری ہے۔ دار چینی کے استعمال کا طریقہ نوٹ کر لیں۔

دار چینی (سیلونی) ہزار سے خرید لیں اور اسے گرائنڈ کر کے اس کا باریک سلوف بنالیں۔ دار چینی کا یہ سلوف روزانہ صبح نہار منہ ایک چم چھائی ٹی اسپون سادہ پانی کے ساتھ لیں۔ یہ سلوف لینے کے بعد بیس بجیں منٹ تک کوئی چیز نہ کھائیں۔

اپنے شوگر سے کہیں کہ وہ رات سونے سے پہلے انیس مرتبہ سورہ قریش تین تین مرتبہ ورود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور دعا کریں۔

شوگر چلنے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے پینا

سے کیسے کام لینا ہے۔ یہ ملازمت میرا ذریعہ معاش ہے لیکن اس ادارے میں نئے انچارج کی بے جا سختی اور غصہ سے پریشان ہو گیا ہوں۔

جواب: صبح دفتر کے لئے لکھتے وقت با وضو ہو کر انیس انیس مرتبہ سورہ ابراہیم (14) کی آیت نمبر 12 تین تین مرتبہ ورود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔ یہ عمل تین ماہ تک جاری رکھیں۔

حسب استطاعت زیادہ سے زیادہ صدقہ خیرات کریں۔

## شوگر کا گھریلو علاج

☆☆☆

سوال: میرے شوگر کی عمر پینتیس سال ہے۔ کاروبار میں پریٹانی کی وجہ سے بلوں کی ادائیگی میں مشکل آئی جس وجہ سے انھیں بہت ٹیشن رہی۔ ان کی طبیعت گرم گرمی سی رہنے لگی تو ڈاکٹر سے رجوع کیا۔ ٹیسٹ کی رپورٹ آنے پر بتا چلا کہ شوگر کی شوگر تھوڑی بڑی ہوئی ہے۔

یہ بات سن کر شوگر خرید پریشان ہو گئے۔ اتنی کم عمری میں شوگر ہونے پر ان کے ذہن میں غلط خیالات آنے لگے مثلاً لوگ کیا کہیں گے کہ وہ شوگر کے مریض ہو گئے ہیں۔ انہوں نے اس بات کا ذہنی طور پر بہت زیادہ اثر لیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ مجھے شوگر نہیں ہے، کبھی کہتے ہیں کہ مجھے ہی شوگر کیوں ہو رہی ہے۔

ڈاکٹر نے کچھ دوا دی اور احتیاط بتائی ہیں۔

جواب: بہت سے لوگ عام بیماریوں مثلاً نزلہ، کھانسی، سردی، بخار وغیرہ کو تو خاطر میں نہیں لاتے



SCANNED BY AMIR

2015





ہفتا پنا سلام کا ورد کرتے رہیں۔  
فالج کے اثرات

☆☆☆

سوال: ہمارے خالو غصے کے تیز ہیں۔ ذرا ذرا سی بات پر رائی کا پہاڑ بنا دیتے ہیں۔

ایک سال پہلے خسر کرنے سے ان کی طبیعت خراب ہو گئی تھی تو انہیں ہسپتال لے کر گئے۔ ڈاکٹر نے بتایا کہ خالو ہائی بلڈ پریشر کے مریض ہیں۔ ڈاکٹر نے دوا دی اور احتیاط لکھ کر دی دیں۔ خالو جان نے کچھ عرصہ پر ہیز کیا اس کے بعد ڈاکٹر سے مشورہ کے بغیر دوا لیں لینا چھوڑ دی۔

بچھلے ملتے ان کا بلڈ پریشر بہت زیادہ بڑھ گیا جس کی وجہ سے انہیں قانچ کا ایک ہو گیا۔ بروقت طبی امداد ملنے سے خالو کی جان تو بچ گئی لیکن قانچ کی وجہ سے ایک ہاتھ اور ایک پاؤں متاثر ہوا۔

علاج جاری ہے۔ خالہ چاہتیں ہیں کہ ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ روحانی علاج بھی کیا جائے۔

جواب: ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ بطور روحانی علاج زرد سے کے رنگ اور عرق گلاب سے روشنائی بنا کر سفید پلینوں یا کاغذ پر سورہ یوسف کی پہلی آیت

الرَّحْمٰنُ الرَّحِیْمُ  
الْیَوْمِ الْاَوَّلِ الْاَوَّلِ الْاَوَّلِ

لکھ کر ایک پلیٹ پر صبح ایک شام اور ایک پلیٹ رات کو سونے سے پہلے پانی سے دھو کر پلائیں۔

کلر تھراپی کے اصولوں کے مطابق سرخ شعاعوں میں تیار کردہ تیل کی متاثرہ ہاتھ پاؤں پر مالش کریں۔  
کولیسٹرول بڑھ گیا ہے

☆☆☆

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ میرا وزن

زیادہ نہیں ہے۔ ایک دن اچانک طبیعت خراب ہو گئی۔ ڈاکٹر کے پاس گیا تو انہوں نے چند ٹیسٹ کروائے۔ میرا کولیسٹرول بڑھا ہوا آیا۔ LDL اور Triglycerides بھی بڑھے ہوئے ہیں۔

جب تک میں نے ٹیسٹ نہیں کرایا تھا میں بہتر تھا۔ ٹیسٹ کرانے کے بعد سے میں بہت گھبراہٹ، کمزوری سی محسوس کر رہا ہوں۔

برائے مہربانی مجھے کوئی گھریلو نسخہ بتادیں۔

جواب: اسی کے بیج ایک ٹیبل اسپون، اور ک تقریباً ایک انچ کا ٹکڑا اور تازہ پودینے کی اٹھارہ ٹین چٹیاں۔ ان تینوں اجزاء کو ایک ساتھ ملا کر ان کی چٹنی بنالیں۔ یہ چٹنی صبح نہار منہ استعمال کیجئے۔

بطور وثیقہ روزانہ صبح سات مرتبہ سورہ فاتحہ تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر لیں۔ اوپر دم کر لیں۔

ڈاکٹری علاج جاری رکھیں۔

کھانوں میں گھی، گائے کا گوشت، تلی ہوئی چیزیں نہ لیں۔ روزانہ تقریباً تین کلو میٹر پیڈل چلیں۔ رشتے طے نہیں ہوتے

☆☆☆

سوال: میری دو بیٹیاں ہیں۔ دونوں بیٹیاں مگر بیکٹ ہیں۔ بڑی بیٹی کی شادی تو ہوئی لیکن لڑکا بذات خود اور اس کے گھر والے بہت خراب لگے نتیجتاً اس کی شادی کے ایک سال بعد ہی علیحدگی لینی پڑی۔ دوسری بیٹی کی شادی کی بات چلتی ہے لیکن کسی وجہ کے بغیر ہی انکار ہو جاتا ہے۔

چھوٹی بیٹی کے کئی رشتے تو ایسے آئے کہ لگتا تھا کہ کچھ ہی دنوں میں رخصتی ہو جائے گی لیکن پھر یا تو انکار ہو جاتا تھا یا پھر خاموشی طاری ہو جاتی۔

SCANNED BY AMIR

READING  
Section  
206



عصر و مغرب کے درمیان پانچ مرتبہ سورہ قلق،  
پانچ مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ  
کر پانی پر دم کر کے بنی کو پلائیں یا وہ خود پڑھ کر دم  
کر کے پی لیا کریں۔ یہ عمل اکیس روز تک  
جاری رکھیں۔

ایک کے بعد ایک پریشانی

☆☆☆

سوال: ہمارے حالات کافی عرصے سے نامدار  
بھارتی جن کی وجہ سے قرض بہت چڑھ گیا تھا آپ  
سے بالمشافہ ملاقات کر کے دغیفہ لیا تھا اللہ کا شکر ہے  
کہ دو تین مہینے ہمارا کاروبار بہت اچھا ہوا۔ ابھی آمدنی کی  
وجہ سے میرا کافی قرض اتر گیا۔ کچھ قرض باقی رہ گئے  
ہیں کہ اچانک سے ایک ایک کر کے گھر میں بچے  
پیار رہنے لگے۔ کاروبار کی طرف سے فکر ابھی پوری  
طرح ختم نہیں ہوئی تھی کہ گھر میں بیماریوں نے  
ذیرہ ڈال دیا۔

میں نے نوٹ کیا ہے کہ کچھ عرصے سے ایسا  
ہو رہا ہے کہ ایک پریشانی ختم ہوتی ہے تو دوسری سامنے  
آکھڑی ہوتی ہے۔

ڈاکٹر و قار فطیعی صاحب! برائے کرم اس سلسلے  
میں رہنمائی اور علاج مجموعہ فرمادیجئے۔

جواب: گھر میں صفائی کا خیال رکھیں۔ بچہ کی  
نماز کے بعد اکیس مرتبہ سورہ فاتحہ کی تلاوت کیجئے  
اور سب گھروالوں کا تصور کر کے ان پر دم کر دیجئے۔

صبح اور شام اکتالیس اکتالیس مرتبہ سورہ بنی  
اسرائیل (17) کی آیت 82 میں سے

وَنُفِثَ لَمِّنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ حِفْءٌ

وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی یا

میں لہٹی ان دونوں بیٹیوں کی شادی کے لیے بہت  
پریشان ہوں۔ برائے مہربانی کوئی دغیفہ بتائیں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

يُؤَيِّسُ الزَّوْجَاخَ فَيُنَاسُ كَانُ فِيْهِ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر رشتہ  
میں درپیش رکاوٹ و تاخیر سے نجات اور اچھی جگہ  
شادی کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔ نافہ کے دن  
شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

بیٹیوں کی طرف سے حسب استطاعت  
صدقہ کر دیں۔

رشتے آگے ہی نہیں

☆☆☆☆

سوال: میری بیٹی تعلیم یافتہ ہے۔ واجبی شکل و  
صورت کی ہے۔ اس کی عمر تیس سال سے زیادہ ہو گئی  
ہے۔ گزشتہ دس سال سے میں لہٹی بیٹی کے رشتے کے  
لیے کوششیں کر رہی ہوں۔ شردء میں ایک دور رشتے  
آئے لیکن پلٹ کر واپس نہیں آئے۔

اب لوگ آنے کا کہتے ہیں لیکن ہمارے گھر تک  
نہیں پہنچ پاتے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد ایک سو ایک مرتبہ  
سورہ بقرہ (2) کی آیت نمبر 163 گیارہ گیارہ مرتبہ  
درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شادی میں تاخیر سے  
نجات اور رشتہ آنے اور طے ہونے کی دعا کریں۔

اس عمل کی مدت آٹھ سو چالیس روز ہے۔ وہ  
جانے والے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

بیٹی چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسامے  
اللہ یا وہاب کا ورد کرتی رہا کریں۔



بھائی کی غفلت سے  
کاروبار تباہ ہو رہا ہے

☆☆☆

سوال: ہم تین بہنیں اور ایک بھائی ہے۔ میں  
بہن بھائی میں سب سے بڑی ہوں۔ پانچ سال پہلے والد  
صاحب کا انتقال ہو گیا تھا تو گھر کی ذمہ داری بھائی  
پر آگئی۔ بھائی نے تین سال تک تو والد صاحب کے  
کاروبار کو توجہ سے چلایا۔ اس کے بعد سے آہستہ آہستہ  
اس کی توجہ کاروبار سے کم ہونا شروع ہو گئی۔

اب راتوں کو دیر تک کیبل پر فلمیں دیکھتا اور صبح  
دیر سے اٹتا اس نے اپنی عادت بنالی ہے۔ اکثر یہ کہہ  
کر کام کی چھٹی کر لیتا ہے کہ آج میرا دل کام کرنے کو  
نہیں چاہ رہا ہے۔ والدہ صاحبہ نے کئی ایک مرتبہ بھائی کو  
احساس دلانے کی کوشش کی ہے لیکن بھائی پر  
کوئی اثر نہ ہوا۔

گزشتہ سال دکان کا کافی سلمان ختم ہو گیا تو والدہ  
صاحبہ نے بھائی کو کافی ڈانٹ ٹیٹ کی اور ماموں سے  
دولاکھ روپے لے کر دکان میں سلمان کی کمی کو پورا  
کیا۔ چند ماہ تک تو بھائی باقاعدگی سے دکان پر جاتا رہا۔  
اب ایک ماہ سے بھائی نے پھر دکان جلتا کم کر دیا ہے کہ  
دکان میں سلمان نہیں ہے میں دکان جا کر کیا کروں گا۔  
بھائی کی غفلت، غیر ذمہ دارانہ رویہ سے کاروبار  
شدید خسارے کی نظر ہو گیا ہے۔

آپ سے گزارش ہے کہ کوئی وعیفہ بتائیں کہ بھائی  
میں احساس ذمہ داری پیدا ہو جائے اور وہ اپنے  
کام پر توجہ دیں۔

جواب: آپ کی والدہ محترمہ رات سونے سے  
پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ احزاب (33) کی آیت  
43 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے

شہر پر دم کر کے نیکیں اور سب گمراہوں کو بھی پلائیں۔

رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ 'لَهُ الْمُلْكُ  
وَلَهُ الْكَوْنُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ○

سات مرتبہ سورہ قل، سات مرتبہ سورہ الناس، تین  
مرتبہ آیت الکرسی، تین تین مرتبہ درود شریف کے  
ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور سب گمراہوں کا  
تصور کر کے ان پر دم بھی کر دیں اور تین بار  
دستک دے دیں۔

سب گمراہوں سے کہیں کہ وضو بہ وضو کثرت سے

يَا حَبِيبُ يَا هَاشِمِي يَا سَلَامَ

کا ورد کرتے رہیں۔

بہنیں چھوٹے بھائی سے لڑتی ہیں

☆☆☆

سوال: ہمارے تین بچے ہیں۔ دو لڑکیاں  
اور ایک لڑکا۔ لڑکیاں اپنے اکلوتے بھائی سے ہر وقت  
لڑتی رہتی ہیں۔ دونوں بہنوں میں بھی آپس میں نا اتفاقی  
رہتی ہے لیکن بھائی کے معاملے میں دونوں  
ایک ہو جاتی ہیں۔

برائے کرم کوئی وعیفہ بتائیں کہ ان دونوں بیٹیوں  
کی نا اتفاقی ختم ہو اور وہ اپنے چھوٹے بھائی کے ساتھ بھی  
محبت سے رہیں۔ بیٹیوں کی عمر پندرہ اور بارہ سال ہے۔

جواب: صبح اور شام کے وقت 101 مرتبہ اسم  
الہی یا حَبِيبُ گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے  
ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے دونوں بیٹیوں کو پلائیں یا  
پھر رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ درود شریف کے  
ساتھ پڑھ کر دونوں لڑکیوں کے نکیوں پر دم کر دیں  
اور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز  
تک جاری رکھیں۔

203  
ING  
Section

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



جب مجھے پتا چلا کہ میری شادی کے بارے میں گھر والے سوچ رہے ہیں تو میں نے وزن کم کرنے کے لیے کوششیں شروع کر دیں۔

میں نے کئی ایک ٹوٹکے اور کورس کئے جس سے تھوڑا سا فرق محسوس ہوا۔ میں لہذا وزن بچھین کلو گرام کرنا چاہتی ہوں۔

جواب: وزن کم کرنے کے لیے عطشی لیبارٹری کی تیار کردہ ہر بل نیٹ مہزلین بہت مفید و موثر مانی جاتی ہے۔

آپ بھی وزن کو کم کرنے بڑھے ہوئے پیٹ کو کم کرنے کے لیے مہزلین کا استعمال کر سکتی ہیں۔

صبح نہار بنہ اور شام کے وقت درود گولی مہزلین پانی کے ساتھ لیجئے۔ مہزلین کے اچھے نتائج کے لیے ڈھائی تین ماہ تک کا کورس کرنا مفید ہے۔

کھانوں میں شکر اور شکر آمیز اشیاء مثلاً میٹھا پانی، سوٹ ڈرنگس، آئس کریم اور خصوصاً چاکلیٹ سے پرہیز کریں۔

### شوہر نشہ کرتا ہے

☆☆☆

سوال: میری بیٹی کی دو سال پہلے شادی ہوئی۔ شادی کے چند ہفتوں بعد پتہ چلا کہ اس کا شوہر نشہ کرتا ہے۔ قصہ اور شک کرنا بھی اس کی عادتوں میں شامل ہے۔ شک کی بناء پر وہ کئی مرتبہ میری بیٹی کو ہمارے گھر چھوڑ کر جا چکا ہے۔

جواب: لہذا بیٹی سے کہیں کہ وہ رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ النکاح کی آیت 90 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

اپنے بیٹے کا تصور کر کے دم کر دیں اور اس کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

اپنے بھائی سے کہیں کہ وہ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ البیہ یا حق یا قیومہ یا رزاق یا سلام کا ورد کرتا رہے۔

### تعلیم ادھوری نہ رہ جائے

☆☆☆

سوال: میری عمر بیس سال ہے۔ میں بی ایس سی پارٹ ون کر رہی ہوں۔ میرے والد صاحب ٹرک پر ہیں۔ انہوں نے بڑی مشکل سے مجھے پڑھایا ہے۔ میں اعلیٰ تعلیم حاصل کرنا چاہتی ہوں جو والد صاحب کی آمدنی سے ناممکن ہے۔

میں چاہتی ہوں کہ مجھے یونیورسٹی سے اسکالرشپ مل جائے تاکہ میں اپنی تعلیم جاری رکھ سکوں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ الطلاق کی آیت 2 اور 3 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے مقصد کے حصول کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے ۳۱ البیہ یا حق یا قیومہ کا ورد کرتی رہا کریں۔

### وزن کم کرنا چاہتی ہوں

☆☆☆

سوال: میری عمر بیس سال ہے۔ میرا قد پانچ فٹ دو انچ ہے۔ میں انٹر کی اسٹوڈنٹ ہوں۔ میرا وزن بیسی کلو گرام ہے۔ میرا پیٹ باہر نکلا ہوا ہے۔ مجھے بھوک بھی بہت لگتی ہے۔ میں فاسٹ فوڈ اور بیکری کی چیزیں بہت شوق سے کھاتی ہوں۔



نافہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

صبح نہار منہ اکھیں مرتبہ پسا وجود گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلائیں۔ یہ عمل کم از کم اکھیں روز تک جاری رکھیں۔  
ذہن خالی ہو جاتا ہے

☆☆☆

سوال: میں عمر کی طلبہ ہوں۔ چند ماہ سے یادداشت میں کمزوری محسوس ہو رہی ہے۔ نیچر کی بات دیر میں سمجھ آتی ہے۔ اکثر ذہن کو رے کاغذ کی طرح محسوس ہوتا ہے۔

جواب: صبح اور شام اکھیں آئیں مرتبہ سورہ قمر کی آیت 17 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک پیالی پانی پر دم کر کے پلائیں۔ رات کے وقت پانچ عدد بادام ایک پیالی پانی میں بھگو دیں۔ صبح اٹھ کر ان باداموں کے چھلکے اتار کر ان پر اکھیں مرتبہ سورہ طہ (20) آیت نمبر 25 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دم کر دیں اور یہ پانچوں بادام خوب اچھی طرح چبا کر کھائیں۔  
رحم میں رسولی

☆☆☆

سوال: میری عمر چھبیس سال ہے۔ انڈر اسائونڈ رپورٹ میں دونوں Ovaries میں Cyst آئی ہے۔ (اکثری علاج کے ساتھ ساتھ اس نسوانی مرض کے لئے کوئی روحانی علاج بھی کرنا چاہتی ہوں۔ برائے مہربانی میرے لیے محفل مراقبہ میں دعا بھی کروادیتے۔

جواب: زردے کا رنگ لے کر پانی سے روشنائی بنا کر سفید پتے کاغذ پر

بحق یا سی یا قیوم

یا ہادی المصور الارحام

لکھ کر ایک ایک نقش آدمی آدمی پیالی پانی سے دھو کر صبح شام پئیس اور دھلے ہوئے کاغذ کو جلادیں۔ یہی نقش تعویذ بنا کر نیچے پڑے میں سی کر دائیں بازو یا گلے میں پہن لیں۔

محفل مراقبہ میں دعا کے لیے نام لکھ لیا گیا ہے۔

خواہشات کا سمندر

☆☆☆

سوال: میری خواہشات ختم ہونے کا نام ہی نہیں لیتیں۔ میرے والد میری ہر خواہش پوری کرتے ہیں مگر ایک پوری ہوتے ہی مجھے دوسری کی طلب لگ جاتی ہے۔ میں اس عادت سے نجات چاہتی ہوں۔

جواب: خواہشات اور ضروریات میں بہت فرق ہوتا ہے۔ خواہشات کی زیادتی انسان کو نہ صرف قناعت سے ہٹا کر شکر اور احسان مندی کے ثمرات سے بھی محروم کر دیتی ہے۔

رات سوئے سے پہلے 101 مرتبہ اسم الہی

یا شکوڑ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔ دو ماہ تک یہ عمل جاری رکھیں۔

❀

**روحانی فون سروس**

گہرے فوری مشورہ کے لئے

حضرت غلام محمد علی کی

روحانی فون سروس

کراچی 021-36685469, 021-36688931

اوقات: پیر تا جمعہ شام 5 سے 8 بجے تک

تذکرہ نامت